30157/A/3

C.II
18/8

46531

DE
LA SANTÉ.
OUVRAGE
UTILE A TOUT LE MONDE.

Par M. l'Abbé JACQUIN, des Académies Royales de Rouen & de Metz, & Honoraire de la Société Littéraire d'Arras.

Si tibi deficiant Medici, Medici tibi fiant
Hæc tria, mens hilaris, requies moderata, diæta.
Schol. Salert.

SECONDE ÉDITION.

A PARIS,

Chez DURAND, Oncle, Libraire, rue du Foin; la première porte cochère à droite, en entrant par la rue S. Jacques.

M. DCC. LXIII.

Avec Approbation & Privilège du Roi.

A MONSEIGNEUR
LE COMTE
DE SANT-FLORENTIN,
Miniſtre & Sécrétaire d'Etat.

MONSEIGNEUR,

LE bien public, l'objet de vos déſirs & de vos travaux, eſt le ſeul que je me ſuis propoſé dans l'Ouvrage que j'ai l'honneur de vous préſenter. La tranquillité affermie, l'ordre reſpecté, pluſieurs Etabliſſemens utiles & néceſſaires favoriſés ou formés

par vos ſoins, par vos lumières & par votre zèle pour la Patrie, & pour notre Auguſte Monarque, tout annonce le plus ſage & le plus heureux Miniſtère. Quel bonheur pour moi, MONSEIGNEUR, d'entrer dans vos vues, en vous conſacrant cet hommage! Puiſſent mes obſervations & mes réflexions ſur la Santé, *concourir à la conſervation de celle de l'Ami de l'humanité & du Protecteur des talens!*

J'ai l'honneur d'être avec un profond reſpect,

MONSEIGNEUR,

Votte très-humble & très-obéiſſant ſerviteur, JACQUIN.

AVERTISSEMENT.

L'AVIDITÉ du Public à recevoir, avec une ſorte d'enthouſiaſme, les ouvrages utiles qui, depuis environ dix ans, ont preſque totalement changé la face de la Littérature, eſt une preuve inconteſtable que notre Nation livrée par mode, peut-être autant que par goût, aux connoiſſances de pur amuſement, n'en eſt pas moins capable des plus ſolides réflexions. Je prends à témoin de cette vérité ces écrits célèbres ſur l'Agriculture, ſur le Commerce, ſur l'Economie, ſur

la Politique & ſur l'Art de la guerre ; ouvrages qui ont appris à des voiſins, trop opiniâtrèment les injuſtes rivaux de notre gloire comme de notre bonheur, que l'on ſait penſer ſur les bords de la Seine, comme ſur ceux de la Tamiſe.

Parmi les objets d'utilité qui ont exercé les plumes de nos meilleurs Ecrivains, il en eſt cependant un que l'on a totalement négligé ; c'eſt celui de la Santé. De cinq ouvrages qui ont paru depuis dix ans ſur cette matière importante, trois ſont traduits de l'Anglois ; le quatrième ne regarde qu'un ſeul état ; le cinquième enfin traite moins de la conſervation de la ſanté, que de

l'art de la recouvrer dans l'état de maladie.

Le premier de ces Ouvrages eſt *la Méthode aiſée pour conſerver ſa Santé*, dont la traduction faite ſur l'Anglois, par *M. L. de Préville*, parut en 1752. On y trouve des maximes ſages, des préceptes ſolides & des régles utiles ; mais comme l'Auteur ne s'eſt pas contenté de traiter des précautions néceſſaires pour conſerver la ſanté, & qu'il s'eſt étendu ſur les maladies qui affligent l'humanité, il a manqué, du moins en partie, ſon objet principal.

M. *Cheyne*, de qui nous avons *l'Art de conſerver la Santé des perſonnes valétudinaires*, tra-

des âges, des états, des climats, &c., pour regarder son *Histoire de la Santé*, traduite en François en 1761, comme un Ouvrage propre à apprendre à la conserver : c'est plutôt un Livre curieux qu'un Traité de pratique.

Voilà les trois Ouvrages dont nous faisons avec plaisir hommage à l'Angleterre. Quelque bien pensés qu'ils soient, leur utilité, par rapport à nous, diminuera aisément, si l'on fait réflexion qu'ils sont écrits par des Etrangers, à qui notre climat, notre façon de vivre, nos mœurs, nos vices mêmes sont inconnus.

Le quatrième Ouvrage parut en 1759 : nous le devons aux observations d'un Citoyen éclairé

& ami de l'humanité. Nommer M. *Duhamel du Monceau*, c'eſt faire l'éloge & du Livre & de l'Auteur. On trouve dans les *Moyens de conſerver la Santé aux équipages des vaiſſeaux*, imprimés en 1759, des principes lumineux, clairs & ſûrs, & des règles efficaces pour prévenir la contagion parmi cette foule de Citoyens, qui s'expoſe tous les jours ſur le plus perfide des Elémens, pour la gloire de l'Etat & l'augmentation du commerce; mais ces Mémoires ſi précieux, ſi néceſſaires, même pour un Officier de mer qui ſe regarde comme le père de ſon équipage, ſont inſuffiſans pour bien d'autres états, & nous laiſſent l'avan-

tage d'oſer aller au-delà de ce Philoſophe reſpectable, à qui ils doivent le jour, dans une carrière où il s'eſt fait tant d'honneur.

Le *Dictionnaire de Santé*, qui parut il y a trois ans, ce Livre excellent, dont l'utilité eſt ſi reconnue qu'il ſeroit à ſouhaiter de le voir répandu * dans chaque Paroiſſe de la Campagne, eſt enfin le cinquième qui traite de la ſanté; mais remplit-il bien ſon titre? Propre à rétablir la ſanté quand on l'a perdue, trai-

* Les Evêques, de concert avec les Intendans, devroient faire dépoſer dans chaque Paroiſſe de la campagne un exemplaire de ce Dictionnaire, avec le *Manuel des Dames de Charité*. Qu'il ſeroit beau de trouver les conſervateurs des Citoyens dans les Paſteurs des ames!

te-t-il des moyens de la conſerver quand on en jouit ?

Il en eſt de même d'un Ouvrage tout nouveau, & dont nous ſommes redevables autant à l'humanité qu'aux connoiſſances de M. *Tiſſot : l'Art de conſerver la Santé*, de ce ſavant Médecin, auroit bien mieux figuré ſous le titre de *l'Art de réparer la Santé.*

Dans l'Ouvrage que je donne aujourd'hui au Public, je me ſuis exactement renfermé dans mon objet. Les règles qu'on y trouvera en grand nombre ſont établies ſur les principes les plus ſimples de la Phyſique, ſur les obſervations les plus conſtatées, & ſur les expériences les plus invariables : écrivant pour tout le

monde, j'ai fait enſorte de parler le plus clairement qu'il m'a été poſſible. Combien de ſujets à diſſertations, plus propres à faire valoir l'eſprit, l'érudition & l'imagination, qu'à rendre un Ouvrage utile, n'ai-je pas ſacrifié à l'avantage public? Fut-il jamais un motif plus preſſant pour faire taire l'amour propre dans le cœur d'un Citoyen?

J'ai ſaiſi ſcrupuleuſement les plus petits détails: dans une matière auſſi intéreſſante, ils ne peuvent être regardés comme munitieux que par ces eſprits vains & ſuperficiels, tout au plus propres à apprécier une mode, ou à juger une plaiſanterie. Je me flatte que ceux qui connoiſſent les reſ-

ſorts de l'économie animale, & qui ſavent combiner les avantages de la ſanté, me jugeront d'une manière plus favorable : c'eſt pour les ſages & les honnêtes gens que j'écris ; je mépriſe volontiers les papillons.

Pour donner plus d'ordre à cette matière, je traiterai,

1°. Des différens tempéramens.

2°. De l'air, des vents, des climats, des ſaiſons & du choix d'une habitation.

3°. Des alimens ſolides & de leurs aſſaiſonnemens, des boiſſons & de la ſobriété.

4°. Du ſommeil & de la veille.

5°. Du travail & du repos.

6°. Des excrétions & des ſécrétions.

7°. De la propreté.

8°. Des différens ſexes, âges & états.

9°. Des cauſes morales qui influent ſur la ſanté, telles que les paſſions & les affections de l'ame.

10°. Des dangers auxquels on s'expoſe quand on fait des remédes ſans néceſſité.

Cet Ouvrage eſt le fruit de mes réflexions, de mes lectures & des expériences que j'ai faites pour me procureur, avec un tempérament aſſez foible, une ſanté agréable, dont je jouis depuis que j'ai été en état de connoître & d'éviter tout ce qui l'avoit dérangée dans mon enfance.

Quoique je ne cite aucun Auteur, afin de ne pas trop em-

brouiller le texte, j'avoue volontiers que les Ouvrages de *Sanctorius*, de *Cheyne*, ainſi que la *Méthode pour conſerver ſa Santé*, *les Moyens de conſerver la Santé aux équipages des vaiſſeaux*, *l'Hiſtoire de la Santé*, & *le Dictionnaire de Santé* m'ont beaucoup ſervi. Après cet aveu, il me ſemble qu'il me ſera permis de faire obſerver qu'on trouvera dans ce Traité un grand nombre de recherches & de règles, & même pluſieurs Chapitres, dont aucun des Auteurs qui ſont parvenus à ma connoiſſance n'a point parlé.

Depuis la première Edition de cet Ouvrage, il en a paru un intéreſſant ſur une partie de

mon objet ; c'eſt la *Diſſertation ſur l'Education phyſique des enfans, depuis leur naiſſance juſqu'à l'âge de puberté, &c. par M. Ballexſerd, Citoyen de Genève.* Je ſouhaiterois que l'Auteur en fît un bon & court extrait, par demandes & par réponſes : ce ſeroit un excellent *Catéchiſme* pour les mères, les nourrices & les ſévreuſes : ce titre même lui conviendroit parfaitement. Quels avantages pour l'humanité, ſi l'Etat ſe chargeoit d'en répandre des Exemplaires dans toute l'étendue du Royaume !

N. B. *Cette Edition eſt ſemblable à la première, à quelques né-*

gligences près. Pénétré de reconnoissance pour l'accueil dont le Public a honoré cet Ouvrage, j'aurois désiré lui en donner des preuves, par des corrections plus considérables & par des augmentations ; mais les éloges, plutôt que les critiques des Journalistes qui en ont rendu compte, le peu d'observations qui m'ont été communiquées (n'en ayant reçu que de deux Citoyens respectables, dont la modestie me force au silence) & la première Edition enlevée en quatre mois, m'ont empêché d'y faire aucun changement. C'est une raison de plus pour moi de répéter la prière que j'ai déja faite aux Personnes qui me liront avec attention, d'envoyer

chez Durand, Oncle, Libraire, rue du Foin, leurs observations. Je les recevrai avec sensibilité, j'en ferai usage, & je rendrai publiquement hommage à celles qui me permettront de les nommer. Un Citoyen qui a pour but l'utilité générale, cherche de bonne foi & souhaite trouver des Critiques éclairés, bien loin de les craindre.

TABLE
DES CHAPITRES.

Avertissement.
De la Santé en général, & quels sont ses signes, pag. 1
CHAPITRE PREMIER. *Des différens tempéramens,* 7
Du tempérament bilieux, 9
Du tempérament mélancolique, 11
Du tempérament phlegmatique, 14
Du tempérament sanguin, 16
CHAPITRE II. *De l'air, des vents, des climats, des saisons & du choix d'une habitation,* 25
Des vents, 29
Des climats, 33
Des saisons, 35
Le printemps, ibid.
L'été, 38
L'automne, 47
L'hiver, 50
Du choix d'une habitation, 62

TABLE

CHAPITRE III. *Des alimens ſolides & de leurs aſſaiſonnemens, des boiſſons & de la ſobriété.* 88
Des alimens ſolides. ibid.
Du règne végétal. 97
Du règne animal. 128
Des quadrupédes. ibid.
Des volatilles. 133
Des poiſſons. 137
Des poiſſons d'eau douce. ibid.
Des poiſſons de mer. 140
Des ſalines. 143
Des aſſaiſonnemens & des préparations des alimens. 155
De la maſtication. 170
Des boiſſons, 175
L'eau, ibid.
Le vin. 180
Le cidre. 183
La bière. 184
L'hydromel. 186
Le caffé. 187
Le thé. 190
Le chocolat. 191
Les liqueurs ſpiritueuſes; 193
Les liqueurs rafraîchiſſantes. 195
De la ſobriété. 197

DES CHAPITRES.

CHAPITRE IV. *Du ſommeil & de la veille.* 210
CHAPITRE V. *De l'exercice.* 223
CHAPITRE VI. *Des excrétions & ſécrétions.* 246
Des gros excrémens. 248
Des urines. 255
De la tranſpiration, 262
Des ſécrétions qui ſe font par la bouche. 265
Des ſécrétions qui ſe font par le nez. 268
Du tabac. 270
Des larmes, 276
De l'union des deux ſexes; 278
CHAPITRE VII. *De la propreté.* 283
CHAPITRE VIII. *Règles de ſanté pour les différens ſexes, âges & états.* 300
Règles de ſanté pour les ſexes. ibid.
Des hommes, ibid.
Des femmes. 301
Des âges, 309
De l'enfance. ibid.
De l'âge de puberté, 318
De l'âge mûr. 321

TABLE DES CHAPITRES.

De la vieilleſſe. 322
Des différens états, 325
CHAPITRE IX. *Des cauſes morales qui inflent ſur la ſanté, telles que les paſſions & les affections de l'ame,* 344
CHAPITRE X. *Des dangers auxquels on s'expoſe, quand on fait des remédes ſans néceſſité,* 381
De la ſaignée de précaution, 400
Des médecines de précaution, 409
Des lavemens pris en ſanté, 417

Fin de la Table.

DE

DE LA SANTÉ.

De la Santé en général, & quels ſont ſes ſignes.

ON ne connoît bien ordinairement les avantages de la Santé, que dans les horreurs de la maladie ; alors que de regrets ſur les excès qui ont troublé la tranquillité, & empoiſonné les douceurs de nos jours ! Mais qu'ils ſont ſouvent inutiles ! Apprenons à les prévenir.

Il eſt bien plus aiſé de conſerver la Santé, que de la rétablir. Les remédes,

en chaſſant une maladie actuelle, jettent ſouvent dans notre ſang le germe de mille autres. Auſſi l'étude de ce qui peut concourir à conſerver l'économie animale, eſt, de toutes les ſciences humaines, la plus importante; c'eſt dans ce ſens qu'on répéte tous les jours avec raiſon, que *chacun doit être ſon Médecin.* La Médecine proprement dite demande trop de connoiſſances & trop d'obſervations, pour que cette maxime ait jamais pu lui être appliquée.

Sans la ſanté, à quoi ſervent les autres avantages de la vie? Jouit-on au milieu des ſouffrances? Biens, honneurs, plaiſirs, dignités, conſidération, tout devient à charge à celui qui ne s'apperçoit de ſon exiſtence, que par les maux qu'il endure. Quelle leçon pour un libertin & pour un gourmand, que le lit d'un compagnon de débauche malade!

Ici j'entends de faux Epicuriens s'écrier, qu'il ne faut pas pouſſer trop loin l'attention ſur la ſanté, & que c'eſt s'expoſer à vivre bien triſtement, que de ſuivre continuellement un régime. Qu'ils me permettent du moins de leur demander, s'il vaut mieux, en ſe livrant pendant un certain eſpace de la vie à tous les caprices & à toute la vivacité de ſon tempéramment, s'expoſer à paſſer le reſte de ſes jours dans la douleur & dans l'infirmité.

Je ſais que trop de ſcrupules pour la conſervation de ſa ſanté, peut dégénérer en foibleſſe ; mais cet abus particulier peut-il balancer l'utilité générale des préceptes de modération, qui nous font trouver, dans une vie ſobre & frugale, des plaiſirs ſans retour? Pour un *Argan* * qui donnera dans le ridi-

* Le Malade imaginaire de *Molière* vouloit ſavoir combien il falloit mettre de grains de ſel dans un œuf, & ſi c'étoit en long ou en large qu'il de-

cule, à combien de *Cornaros* * n'épargnerons-nous pas d'affreuſes maladies, & ſouvent une mort prématurée?

Avant que d'entrer dans le détail des obſervations & des régles néceſſaires pour conſerver la ſanté, il eſt bon de connoître quels en ſont les ſignes; eſt-il un moyen plus ſûr pour s'applaudir du régime qu'on a ſuivi, lorſqu'il réuſſit, ou pour le changer, lorſqu'on s'apperçoit d'un dérange-

voit faire, dans ſa chambre, les tours de promenade ordonnés par M. *Diaphorus*. Un Médecin de ma connoiſſance avoit recommandé à un Malade de cette eſpèce, de ne pas s'enſevelir dans ſon lit, & d'en ouvrir les rideaux d'un côté: une heure après, cet hypocondriaque l'envoya chercher, pour lui demander quel côté du lit il falloit ouvrir.

* *Louis Cornaro*, Noble Vénitien, ſe voyant, à l'âge de quarante ans, abandonné des Médecins, pour un délabrement total de ſa ſanté, parvient à la rétablir, & à en jouir agréablement juſqu'à plus de cent ans, en prenant chaque jour douze onces de nourritures ſolides, & quatorze de liquides. Il mourut à Padoue, le 26 Avril 1566 ſain de corps & d'eſprit.

ment visible dans l'économie animale?

Pour jouir d'une bonne santé, il faut d'abord avoir les parties essentielles à la vie bien conformées; telles sont la tête, la poitrine & le bas-ventre: il faut avoir une bonne constitution, c'est-à-dire avoir les os gros & forts, plus de chair que de graisse, la tête grosse, la poitrine large & le ventre un peu élevé: l'appétit ne doit être ni trop grand, ni trop petit: on doit aller à la selle tous les jours, uriner peu & transpirer beaucoup: quand on a mangé, on doit avoir les membres souples, être léger, & n'avoir aucune envie de dormir: on ne doit ressentir aucune douleur: enfin on doit jouir d'un sommeil doux, tranquille, & qui soit d'environ sept heures.

En rassemblant ces signes de santé, je n'ai pas prétendu allarmer ceux dont la constitution n'y répond pas en total. Il y a des nuances infinies depuis

cet état parfait de ſanté, juſqu'à celui de la maladie, dans leſquelles on ne laiſſe pas d'éprouver un bien être relatif à ſon tempérament.

Le portrait d'une parfaite ſanté, que je viens de préſenter ſous les yeux, doit ſervir à ſaiſir les moindres dérangemens qui arrivent dans l'économie animale, afin d'y remédier avant qu'ils produiſent des ſuites ſouvent incurables. Il eſt bien plus facile de prévenir les maladies, que de les guérir.

Principiis obſta, ſerò Medicina paratur,
Cum mala per longas invaluêre moras.

CHAPITRE PREMIER.

Des différens tempéramens.

PRESCRIRE également à tout le monde les mêmes préceptes, pour la conſervation de la ſanté, c'eſt imiter ces Empiriques, qui diſtribuent indiſtinctement, pour toutes ſortes de maladies & de ſujets, un reméde, qui le plus ſouvent ſe change en poiſon. Un Obſervateur éclairé & attentif doit, avant que de donner des régles de ſanté, examiner les nuances différentes qui diſtinguent chaque individu : s'il n'eſt pas donné à l'homme d'en ſaiſir toujours bien exactement l'admirable gradation, du moins il eſt d'un Phyſicien intelligent d'établir certains points capitaux propres à fixer ſa conduite. La différence des tempéramens eſt d'abord un point eſ-

ſentiel, ſur lequel il doit porter ſes regards ; ſans cette connoiſſance, ſa marche ſera toujours incertaine, & ſouvent funeſte.

Nous ſommes tous compoſés des quatre élémens : l'accord de ces quatre principes forme le tempérament parfait, c'eſt-à-dire celui où le reſſort des fibres, & l'action des liquides ſont dans une juſte proportion, & où le froid & le chaud, l'humidité & la ſéchereſſe ſe trouvent dans une combinaiſon harmonique.

Du mélange varié de ces différentes qualités ſont formés les quatre principaux tempéramens.

1°. Le chaud & le ſec donnent le bilieux.

2°. Le chaud & l'humide donnent le ſanguin.

3°. Le froid & le ſec donnent le mélancolique.

4°. Le froid & l'humide donnent le phlegmatique.

Du tempérament bilieux.

La bile jaune domine dans le tempérament bilieux. Cette conſtitution eſt facile à connoître à la dureté & à la maigreur des chairs, & à la groſſeur des veines : le pouls eſt fort, & bat avec vivacité : la peau eſt brune, ſéche, rude, & ſemée de quantité de poils noirs.

Les bilieux ont ordinairement beaucoup d'eſprit : leur ame eſt continuellement dans l'agitation ; ils ſont opiniâtres, & ſoutiennent leurs idées avec chaleur ; ils ſont fort ſenſibles, & prompts à ſe mettre en colère. Auſſi doivent-ils éviter toutes ſortes de diſputes, & tout ce qui peut enflammer leurs humeurs.

Le jeûne, la trop grande diéte, un air trop chaud, les vins fumeux, les longues veilles, les exercices violens & les paſſions vives ſont très-nuiſibles

aux bilieux : c'eſt ſur-tout en été qu'ils doivent ménager leur ſanté, en prenant un régime humectant & rafraîchiſſant.

Les bilieux peuvent faire uſage des alimens mucilagineux, particulièrement quand ils font beaucoup d'exercice. Le pain dur, & toutes les nourritures fortes, pourvu qu'elles ne ſoient point échauffantes, leur conviennent. Des alimens légers ſe diſſiperoient bientôt dans un eſtomac plein de vigueur.

Quand les bilieux ne font pas beaucoup d'exercice, ils doivent ſe reſtraindre à des nourritures moins fortes. En général, le gibier noir, tel que le levreau, &c. leur eſt contraire. Les légumes & les ſemences, comme les pois, les fèves, les cardes d'artichaux, les choux-fleurs, &c. ne peuvent que leur être ſalutaires, ainſi que l'uſage du riz & de la ſemoule : les fruits bien mûrs, comme pêches, poires, raiſins, fraiſes, &c.

sont très-propres à les rafraîchir.

Les bilieux doivent boire beaucoup, sur-tout en été. Le vin vieux, bien trempé, doit être leur boisson ordinaire : ils n'en feroient cependant que mieux s'ils pouvoient s'en tenir à l'usage de l'eau pure.

Enfin, ils doivent varier leurs occupations, se dissiper, modérer leurs passions, & ne pas trop se livrer aux plaisirs.

Du tempérament mélancolique.

La bile noire, c'est-à-dire une humeur terrestre & grossière, domine dans le tempérament mélancolique : le sang épais, circulant avec lenteur, dispose le corps à des épuisemens fâcheux, & à des obstructions dangereuses.

On reconnoît les mélancoliques à la peau lisse, polie, & garnie de poils très-noirs : leurs vaisseaux sont serrés, forts, & leurs humeurs denses, tena-

ces & viſqueuſes : ils ſont maigres & deſſéchés : leur peau eſt brûlée & noirâtre.

Les mélancoliques ont l'eſprit pénétrant, & propre à la réflexion ; ils ſont ſuſceptibles de crainte & de triſteſſe, comme de colère réfléchie & de rancune.

Le régime propre aux mélancoliques conſiſte à introduire dans le ſang aſſez de liquide, pour en pénétrer & diviſer les parties trop rapprochées.

D'abord il faut proſcrire tous les alimens difficiles à digérer, acides & ſecs, tels que les viandes noires, trop graſſes, le gibier, le poiſſon huileux ou encore trop jeune, &c.

Les mélancoliques ſe trouveront bien de l'uſage du pain bien fermenté, des viandes de boucherie & de la volaille : ils peuvent quelquefois aſſaiſonner ces viandes avec des herbes potagères, ſimples & humectantes, & y

ajouter même de temps en temps des aromates, tels que la méliſſe, la canelle, le mélilot & la ſauge. Les fruits mûrs leur ſont ſalutaires, ainſi que les ſubſtances mucilagineuſes, telles que le miel & le ſucre.

Les mélancoliques ont beſoin d'une boiſſon abondante & rafraîchiſſante.

Ils peuvent faire uſage de vin blanc léger & fort trempé, de petite bière, ou de cidre coupé avec de l'eau. Ils ne feroient pas mal de prendre quelquefois le matin du petit lait, ou de la tiſane d'orge.

Les mélancoliques doivent s'accoutumer à un exercice modéré, tel que celui du cheval, de la paume, de la promenade, du jardinage, &c. Ils feront bien ſur-tout de fuir l'oiſiveté, les gens triſtes, & l'application trop longue. Ils doivent choiſir leur habitation dans un air frais & ſain.

Du tempérament phlegmatique.

L'humeur qui domine dans ce tempérament eſt viſqueuſe, mucilagineuſe, tenace & aqueuſe.

On reconnoît les phlegmatiques à la peau liſſe, polie, blanche, & ſemée de poils fins, blonds, & qui croiſſent lentement. Leur chair eſt enflée, graſſe & molle; leurs veines ſont étroites & profondes: ils ſont fort ſujets à la pituite, aux glaires & aux vents. On remarque qu'ils ont aſſez ordinairement les yeux bleus.

La pareſſe eſt le vice favori des phlegmatiques: ils ſont lents, & ont ordinairement peu de paſſions & peu d'eſprit.

Les phlegmatiques doivent éviter tous les alimens rafraîchiſſans, viſqueux & aqueux, tels que les viandes des animaux encore jeunes, comme le veau, l'agneau, le cochon de lait,

les poiſſons huileux & trop petits, les farineux non fermentés, les fruits d'été, les plantes & racines rafraîchiſſantes, comme les ſalſifis, les épinars, la laitue, la chicorée, &c. La ſoupe, ſur-tout ſi elle eſt mitonnée, leur eſt pernicieuſe.

Ils feront particulièrement uſage de pain bien fermenté & bien cuit; des viandes faites, comme le bœuf, le mouton, la volaille & le gibier; des végétaux qui contiennent des ſels alkalis volatils; des aromates & plantes diurétiques, tels que les aſperges, les artichaux, le céleri, l'ail, la rocambole, les échalotes, le creſſon, les raves & radix, la moutarde, le thym, le romarin, la ſarriette, le baſilic, la marjolaine, le laurier, la ſauge, &c.

Les phlegmatiques doivent s'abſtenir de toute boiſſon acide & rafraîchiſſante, comme bière, cidre, orgeat, &c.

Ils peuvent boire, ſur-tout à la fin

du repas, du vin pur, même le plus vif: l'uſage des liqueurs fermentées ne peut que leur être utile, pourvu cependant qu'ils n'en faſſent pas habitude, & qu'ils n'en prennent pas avec excès.

En général, ils doivent manger & boire peu. Il n'y a pas de tempérament qui ſoit plus propre au jeûne & à la diéte exacte.

Les phlegmatiques doivent faire beaucoup d'exercice, afin de déplacer & de diſſoudre les glaires : la courſe à pied ou à cheval, la paume, un travail rude & continuel leur feront très-ſalutaires. Voit-on des pituiteux parmi les Ouvriers de la campagne & les Soldats? Ce n'eſt que chez les enfans, les femmes, les oiſifs, & les eſclaves de l'opulence qu'il faut les chercher.

Du tempérament ſanguin.

Je finis par ce tempérament, parce

que, de toutes les conſtitutions, c'eſt celle qui approche le plus de la parfaite ; auſſi ne ſe manifeſte-t-il que dans l'âge viril.

Le tempérament ſanguin eſt celui où le phlegme & la bile ne dominent pas, & où le ſang circule avec facilité & égalité.

Les ſanguins ont un teint couleur de roſe, ſur une peau blanche, & couverte de poils blonds ou bruns. Ils ont la chair ni trop molle, ni trop ferme : leurs veines ſont larges, bleues & fort diſtendues par l'abondance du ſang : leurs membres ſont ſouples.

Les ſanguins ſont vifs, & prêts à ſe mettre en colère, mais faciles à ſe radoucir : ils ont plutôt des goûts que des paſſions, & ſont plus propres à faire des connoiſſances que des amis ; auſſi ſont-ils ordinairement volages & inconſtans. S'ils n'ont pas autant d'eſprit que les bilieux, ils ſont d'un com-

merce plus ſociable. La bonté, la franchiſe & la joie compoſent le fond de leur caractère.

Les ſanguins doivent éviter tous les mets & ragoûts qui contiennent des parties huileuſes & trop de ſel, tels que les viandes noires, les canards, maquereuſes, &c. les plantes & les aromates qui renferment une huile eſſentielle, ou un ſel alkali volatil, comme le poivre, le gingembre, la canelle, le macis, la muſcade, l'ail, les oignons, la moutarde, &c. les farineux & les fruits nouveaux, l'huile & le beurre.

Ils doivent faire uſage de pain fermenté & bien cuit, des viandes des animaux qui vivent d'herbes ou de graines, comme le bœuf, le mouton, le veau, la volaille, le gibier dont la chair eſt blanche, tels que les cailles, les faiſans & le lapereau : ils peuvent aſſaiſonner ces mets avec les herbes potagères ; ils ne doivent même

en faire usage qu'avec une grande modération, sur-tout du pain, & de tout ce qui forme beaucoup de sang : trop de confiance dans leur bonne constitution pourroit leur attirer des maladies cruelles.

Les liqueurs nourrissantes, telles que la bière & le cidre, leur sont pernicieuses, ainsi que les fermentées. Un vin léger & vieux, fort trempé, doit faire leur boisson ordinaire.

Les sanguins doivent faire un exercice modéré, afin d'entretenir la louable circulation du sang : la promenade & le cheval, ou un travail peu fatiguant rempliront aisément cet objet ; mais aussi ils doivent avoir grande attention, quand ils ont chaud, de ne pas s'exposer à un air trop froid, s'ils veulent éviter les rhumes & les fluxions.

Si, malgré ces sages précautions, les personnes sanguines se trouvoient incommodées par une trop grande abon-

dance de ſang, elles doivent auſſi-tôt ſe réduire à une diéte ſcrupuleuſe, à l'eau pure, & faire plus d'exercice que de coutume : elles reconnoîtront cette ſurabondance de ſang aux maux de tête, aux peſanteurs, aux aſſoupiſſemens & aux étourdiſſemens.

Quelque clarté que j'aie cherché à répandre ſur cette matière, j'avoue qu'il n'eſt pas abſolument facile de déterminer le tempérament de chaque ſujet. Aſſez, & trop ſouvent, les principes élémentaires qui compoſent notre machine, ſont tellement combinés, qu'il y en a pluſieurs qui paroiſſent dominer en même temps; alors que de difficultés dans la théorie! Que de prudence dans l'art de conſerver ſa ſanté!

J'ai éprouvé, par ma propre expérience, que j'aurois ſouvent fait des fautes capitales contre ma conſervation, ſi j'euſſe voulu m'en tenir tou-

jours ſtrictement à une régle générale, & à un régime conſtant : combien de fois n'ai-je pas été obligé de changer ma façon de vivre, lorſque je me ſuis apperçu du changement des humeurs dominantes ?

C'eſt donc particuliérement à l'expérience qu'il faut s'en rapporter, pour former un tableau caractériſtique de ſon tempérament ; & c'eſt ſur-tout en ce point qu'il faudroit que chacun fût ſon médecin. Tout homme qui a acquis un certain âge, & qui ne connoît pas encore les choſes qui lui conviennent, comme celles qui lui ſont nuiſibles, eſt infiniment au-deſſous de la brute, & a tout à craindre, même avec la meilleure conſtitution.

Deux conſéquences de la dernière importance ſe tirent naturellement des vérités que nous venons d'établir.

1°. Il n'y a point, ſelon ce que nous avons inſinué plus haut, de régi-

me général, comme il n'y a point de reméde propre à toutes ſortes de maladies. Il n'y a qu'un charlatan qui ſoit capable de vouloir en impoſer avec ſon baume : *caſſez-vous les bras & les jambes* *; *il s'en mocque, pourvu qu'il ait ſon baume dans ſa poche;* c'eſt-à-dire, votre argent.

Dans tous les êtres créés pour l'homme, il n'y a rien d'abſolument bon ni d'abſolument mauvais ; tout eſt relatif : alimens, remédes, ce qui eſt ſalutaire pour les uns devient funeſte pour d'autres : il y a donc de l'imprudence à épouſer, ſans examen, le régime dont un autre ſe trouve bien. L'uſage du lait, par exemple, conſerve cette perſonne dans un printemps perpétuel, parce qu'elle n'a que des humeurs douces ; vous vous réduiſez à la même nourriture, & vous éprouvez mille incommodités : dès les premiers jours

* Propos du Charlatan des Boulevarts.

une fièvre lente vous mine, & vous finiſſez par avoir des obſtructions dans tous les viſcères ; vous vous en étonnez ! Vous ignorez ſans doute qu'un levain acide & inhérent à votre eſtomac coagule le lait que vous prenez, & que ces accidens en ſont des ſuites naturelles. Que chacun vante tant qu'il voudra ſon régime ; en applaudiſſant à ſes ſuccès, eſſayons nos forces & notre eſtomac, avant de nous déterminer pour un genre de vie, d'où dépendra notre ſanté. L'un fait beaucoup d'exercice, l'autre vit dans la tranquillité ; celui-ci ſe réduit à une diéte exacte ; celui-là ne refuſe à ſon eſtomac aucune eſpèce d'alimens ; un autre ne prend que de l'eau pure ; *Charpentier* * ne boit que du vin, &

* Il n'y a perſonne qui n'ait connu *Charpentier*, ce fameux Joueur de Muſette. Il y avoit plus de 70 ans que ce fils de la joie ne buvoit que du vin pur, & en très-grande abondance, lorſqu'il mourut il y a deux ans, à près de 90 ans : avant ſa

tous jouiſſent d'une bonne ſanté. Encore un coup, étudions notre tempérament, non ſur le régime des autres, mais par notre propre expérience.

2°. Les perſonnes ſujettes à de fréquentes maladies doivent toujours ſe ſervir du même médecin. La raiſon en eſt ſenſible : celui qui conduit depuis long-temps un malade, doit connoître ſon tempérament, & ſera bien plus en état de preſcrire les remédes convenables, que celui qui, ignorant ſa conſtitution, eſt obligé d'agir en tâtonnant, juſqu'à ce qu'il ſoit enhardi par l'expérience.

dernière maladie, il avoit toujours été ſain & robuſte, frais & gaillard ; exemple plus admirable qu'imitable.

CHAPITRE

CHAPITRE II.

De l'air, des vents, des climats, des saisons, & du choix d'une habitation.

L'AIR est un corps subtil, élastique, fluide, transparent & pesant. Je ne considérerai point ici l'air comme transparent ; cette question ne regarde en aucune façon l'art de conserver la santé.

L'air, par sa subtilité, son élasticité & sa pesanteur, pénétre dans nos corps, à la faveur des pores de la peau, & particulièrement du mouvement du poumon, & se mêle avec notre sang & nos humeurs : par sa fluidité il circule avec le sang, le brise continuellement, & lui donne ce dégré de perfection nécessaire pour s'insinuer jusques dans les dernières ramifications des vaisseaux sanguins, & porter jusqu'aux extrêmités du

corps la chaleur, la nourriture & la vie.

Nous ne nous arrêterons pas à prouver les principes reconnus en phyſique, ſur leſquels nous établiſſons ce chapitre. La peſanteur, la ſubtilité, l'élaſticité, la fluidité de l'air, & ſon action dans nos corps ſont fondées ſur des expériences trop conſtantes, pour qu'on puiſſe nous les conteſter.

Il faut bien remarquer que l'air, tel que nous le conſidérons ici, n'eſt pas cet élément primitif, ſimple, pur & dégagé de tout corps étranger. Non; l'air qui nous environne, & dans lequel nous nageons comme au milieu d'une vaſte mer, eſt ſans ceſſe chargé de parties hétérogènes, aqueuſes, terreſtres, ſalines, ſulphureuſes, &c. Les rayons du ſoleil frappant ſur la ſurface de la terre, en attirent des vapeurs, dont les qualités varient ſuivant les

différens lieux d'où elles ſont élevées : ces vapeurs mêlées avec l'air font corps avec lui, pénétrent avec lui, par nos pores & par nos poumons, dans notre corps, & cauſent dans l'économie animale plus ou moins de dérangement, à raiſon du plus ou du moins de malignité qu'elles contiennent.

Il ne faut pas s'imaginer que l'air abſolument pur fût préférable, pour la ſanté, à l'air mixte. L'expérience nous apprend que ſur les hautes montagnes, telles que le *Pic de Ténériffe*, le *Puy-de-Domme* *, &c. où l'air eſt extrêmement léger, & où il eſt dégagé de la plus grande partie des corpuſcules hététogènes, dont il eſt chargé dans les vallées & les plaines, les hommes ont beaucoup de peine à reſpirer, &

* Au pied de cette montagne, ſituée auprès de Clermont en Auvergne, le mercure eſt ſuſpendu dans un tube à environ 27 pouces, tandis que ſur le ſommet il ne l'eſt plus qu'à 23 pouces & demi. Quelle ſubtilité n'y a-t-il pas ?

qu'ils y ſont glacés de froid. Il ſeroit même très-imprudent pour les perſonnes qui ont la poitrine foible, de vouloir pénétrer juſqu'au haut; elles ſeroient ſuffoquées avant d'y parvenir. Il eſt donc néceſſaire qu'il y ait des vapeurs mêlées avec l'air, pour en diminuer l'activité & la ſubtilité; auſſi le choix d'un air convenable conſiſte, non pas à rechercher un air abſolument pur, mais à éviter les lieux où il eſt trop groſſier, ou chargé de vapeurs aqueuſes & d'exhalaiſons malignes.

En général, pour jouir d'une bonne ſanté, il faut reſpirer un air pur, ſerein * & tempéré. Afin de rendre plus utiles les régles que nous allons tirer de cette maxime, conſidérons les

* Sur-tout qu'on ſe reſſouvienne bien ici que, par un *air pur*, on n'entend pas une pureté abſolue, mais relative: cette pureté abſolue ne ſeroit pas moins pernicieuſe que la trop grande abondance, ou les mauvaiſes qualités des vapeurs dont l'air pourroit être chargé.

qualités & les avantages de l'air par rapport aux vents, aux climats, aux saisons & au choix d'une habitation.

Des vents.

Le vent n'est autre chose qu'un courant d'air plus ou moins agité. La chaleur du soleil raréfie la partie d'air sur laquelle elle agit, la rend moins pesante, lui ôte une partie de son ressort, & l'empêche de résister à l'autre partie d'air condensé : n'y ayant donc plus d'équilibre entre les colonnes raréfiées & les condensées, les plus fortes doivent l'emporter sur les plus foibles ; c'est-à-dire que l'air condensé doit faire effort pour prendre la place de l'air raréfié ; voilà la cause de certains vents réguliers de nord & nord-oueſt, qui se font sentir vers les équinoxes, dans cette partie de l'Europe que nous habitons.

Les vents irréguliers ont différen-

tes cauſes. La ſituation d'une côte, d'une baie, la poſition d'une montagne, d'une forêt, la raréfaction des vapeurs qui ſont dans l'air, un orage ſubit &c. varient à l'infini les vents.

Les quatre principaux vents ſont l'eſt, le ſud, l'oueſt & le nord : on les appelle auſſi le levant, le midi, le couchant, & le ſeptentrion.

Ces quatre vents ſe ſubdiviſent en 32 rumbs; connoiſſance néceſſaire aux marins. Par rapport à la ſanté, il ſuffit de ſavoir que chaque diviſion des vents participe des qualités du vent principal, dont il approche le plus. Il y a cependant quatre vents intermédiaires, qu'il eſt bon de connoître ; ce ſont le ſud-eſt, le ſud-oueſt, le nord-eſt & le nord-oueſt ; ils partagent également les qualités des deux principaux, au milieu deſquels ils ſe trouvent placés.

La nature des parties du globe ſur

lesquelles les vents ont passé, avant que d'arriver jusqu'à nous, leur communique des qualités toutes opposées; voilà ce qui les rend tantôt froids ou chauds, tantôt secs ou humides. Appliquons ce principe à cette partie de la France que nous habitons, & particulièrement à Paris & à ses environs. Le vent est-il nord? Il est froid, parce qu'il apporte du septentrion beaucoup d'acide nitreux. Est-il est? Il est sec, puisqu'il vient des plaines sabloneuses de l'Asie. Est-il sud? Il est chaud, parce qu'il apporte avec lui les exhalaisons sulphureuses du midi. Enfin, est-il oueſt? Il est humide, puisqu'il se charge, en balayant l'Océan, d'une grande quantité de vapeurs aqueuses.

Par une conséquence naturelle de ce que nous avons dit ci-dessus des vents intermédiaires, le nord-est est froid & sec, le nord-oueſt est froid

& humide, le ſud-eſt eſt chaud & ſec, le ſud-oueſt eſt chaud & humide.

La nature & le mélange des exhalaiſons que les vents apportent avec eux, contribuent à les rendre ſalutaires ou nuiſibles à la ſanté. Ainſi le vent d'eſt, chargé de parties balſamiques & aromatiques de l'Aſie, reſſèrre les vaiſſeaux, procure une circulation louable, & rend le corps diſpos, & l'eſprit gai & vif. Le nord, rempli d'acide nitreux, eſt trop froid, reſſèrre trop les pores & ſuſpend la tranſpiration; les perſonnes d'une complexion délicate doivent le craindre, & s'en garantir, autant qu'elles le peuvent. Le vent du midi, par la grande abondance de ſes ſoufres, dilate trop les vaiſſeaux, retarde la circulation & la digeſtion, & rend l'eſprit ſombre & engourdi. L'oueſt, chargé de vapeurs aqueuſes, obſtrue

les pores de la peau, cause des fluxions, des rhumes, des catarres, & rend l'esprit lâche & paresseux.

Des climats.

En général, il y a trois climats; un chaud, un tempéré & un froid.

Le climat chaud est renfermé entre les tropiques, & comprend ce qu'on appelle la zone torride. Sous ce climat la chaleur est toujours très-considérable, & souvent immodérée, surtout lorsque le soleil passe perpendiculairement sur la tête des peuples qui l'habitent.

Le climat tempéré est renfermé dans l'espace qui, de chaque côté de la sphère, s'étend depuis le tropique jusqu'au cercle polaire. La chaleur est bien plus supportable dans ce climat, & diminue considérablement à proportion qu'on s'approche plus du cercle polaire. Placés à Paris vers le qua-

rante-neuvième dégré de latitude ; nous ſommes à-peu-près dans le milieu de ce climat ; température d'air, qui en raſſemble preſque tous les avantages.

Le climat froid eſt celui qui ſe trouve aux deux extrêmités de la ſphère, dans l'eſpace que contient chaque cercle polaire ; triſte ſituation, où le ciel pendant pluſieurs mois ſans ſoleil, la terre couverte de neiges, la mer glacée & l'air ſurchargé d'acide nitreux ne préſentent qu'horreurs, miſères & ſouffrances ! C'eſt-là où les liqueurs toujours prêtes à ſe fixer, n'arrêtent que trop ſouvent le cours de la vie.

Dans le Pays que nous habitons, c'eſt-à-dire dans la ſphère oblique, où un des poles eſt plus élevé que l'autre, la variété des ſaiſons nous fait paſſer, pour ainſi dire, chaque année par ces différens climats : c'eſt par cette raiſon

que nous renvoyons aux articles des Saiſons les régles de ſanté qui regardent les climats.

Des Saiſons.

Il y a quatre ſaiſons ; le printemps, l'été, l'automne & l'hiver.

Le printemps.

Le printemps eſt, ſans contredit, la plus belle ſaiſon de l'année ; le ſoleil, père de la Nature, commençant à pénétrer dans le ſein de la terre & à l'échauffer, ranime les arbres & les plantes, & ſeme la campagne de fleurs brillantes ; alors nous ſentons couler dans nos veines un feu nouveau & un baume délicieux, qui portent juſqu'aux extrémités de notre corps la ſoupleſſe, la vigueur & la ſanté. L'eſprit lui-même ſemble renaître dans cette belle ſaiſon, & inſpirer d'une manière plus puiſſante ces génies ſu-

périeurs faits pour éclairer les autres.

Le printemps eſt une ſaiſon tempérée, où le froid & le chaud n'ont rien d'inſupportable.

Cependant, au commencement du printemps, il règne aſſez ſouvent un vent de nord-oueſt froid & pluvieux; mais lorſqu'enſuite le vent tourne à l'eſt par le nord, on eſt aſſuré d'avoir un beau temps, & l'air le plus ſain.

Il ne faut pas ſe preſſer de quitter au commencement du printemps les habits d'hiver. Quand même il feroit beau & chaud vers le mois de mai, il eſt bon de ne ſe découvrir qu'inſenſiblement; car il arrive ſouvent des froids ſubits & funeſtes. C'eſt ce paſſage rapide du froid au chaud, & du chaud au froid, qui, vers l'équinoxe du printemps, emporte beaucoup de monde: il eſt vrai que la plus grande partie de ces victimes prématurées de la mort ne fait que payer ſon impru-

dence. La tranſpiration inſenſible ſubitement arrêtée obſtrue les pores de la peau, fait refluer les humeurs dans la maſſe du ſang, la corrompt, & cauſe mille incommodités, comme obſtructions, catarres, maux de gorge, eſquinancies, fluxions de toutes les eſpèces, goutte, &c.

Le printemps eſt la vraie ſaiſon propre à goûter à la campagne l'air le plus ſalubre; tout y appelle un homme qui a ſoin de ſa ſanté, pour peu qu'il ſoit libre de diſpoſer de ſon temps. La terre par ſes fleurs, les oiſeaux par leur ramage, tout ranime les ſens, tout porte dans l'ame la paix & la gaieté.

Il faut boire dans le printemps un peu plus que dans l'hiver, & tremper davantage ſon vin, parce que la tranſpiration devenant plus conſidérable, le ſang ſe trouveroit bientôt deſſéché & appauvri.

Il eſt dangereux de ſe promener la tête découverte au ſoleil du mois de mars : la chaleur ſuccédant ſubitement aux rigueurs de l'hiver, diſſout les humeurs, & occaſionne des fontes-d'eau déſagréables, qui peuvent avoir des ſuites.

Le printemps eſt la ſaiſon des plaiſirs & des amours : c'eſt le temps où les paſſions ſe font ſentir avec plus de vivacité, & où il eſt plus eſſentiel de les modérer.

L'été.

En été, la chaleur raréfiant l'air relâche les parties ſolides, & met en mouvement les humeurs. L'action des rayons du ſoleil & les ſoufres qui viennent du midi, élargiſſent les pores de la peau, par où l'air extérieur entre facilement avec tous les corpuſcules dont il eſt chargé, & procurent une tranſpiration violente, & ſouvent

des ſueurs ſurabondantes : delà la digeſtion eſt troublée, la réaction des ſolides ſur les liquides eſt altérée, la circulation du ſang eſt rallentie, la tête eſt affaiſſée, le corps eſt affoibli & l'eſprit languit. Les maladies ordinaires, dans cette ſaiſon, ſont les putrides.

Il faut en été ſe couvrir d'étoffes fort légères & fraîches : cependant il eſt néceſſaire, ſur-tout ſur les ports de mer, de prendre, vers la fin du jour, des habits plus chauds, lorſque les ſoirées ſont froides.

Il eſt dangereux de ſe promener long-temps le ſoir au ſerein, & plus dangereux encore d'y reſter expoſé aſſis & ſans mouvement. Le ſerein eſt une vapeur froide, qui bouche les pores & qui cauſe beaucoup de maladies.

Il faut remarquer qu'il y a plus de ſerein quand le ciel eſt pur, que lorſqu'il eſt chargé de nuages, parce que

les vapeurs ſont également répandues dans un air pur, au lieu qu'elles ſont ramaſſées quand il y a des nuages dans l'air : c'eſt par cette raiſon que l'air péſe davantage quand il paroît pur, que dans les temps de nuages & de brouillards. C'eſt encore à tort qu'on dit que le ſerein tombe le ſoir ; il ne tombe pas, mais il s'élève de la terre.

Dans l'été, il faut faire moins d'exercice que dans toute autre ſaiſon, particulièrement pendant la groſſe chaleur du jour. La trop grande ſueur & la tranſpiration ſurabondante ne peuvent qu'affoiblir conſidérablement, & cauſer beaucoup de maux.

En été, quand l'air eſt étouffant & preſque ſans reſſort, ce qui arrive ſurtout un peu avant les orages, il eſt ſalutaire de ſe frotter les mains avec du vinaigre, d'en porter au nez, ou d'en répandre un peu dans l'appartement qu'on habite ; on en reſpirera plus fa-

cilement & plus agréablement.

Quand on a fait quelqu'exercice, & qu'on eſt en ſueur, ou même que la tranſpiration eſt abondante, il eſt pernicieux de reſter, ſur-tout aſſis, dans un appartement percé de deux côtés oppoſés, & dont les fenêtres ou portes ſont ouvertes. Cette mauvaiſe méthode de rafraîchir ainſi les appartemens, particulièrement quand les ouvertures ſont l'une au midi & l'autre au nord, eſt on ne peut pas plus dangereuſe, même pour ceux qui n'auroient fait aucun exercice. De combien d'accidens funeſtes cette délicateſſe mal-entendue des gens ſans expérience & ſans raiſonnement, n'eſt-elle pas tous les jours ſuivie? Combien de rhumes, de fluxions &c. ne produit-elle pas tous les ans?

Les Eſpagnols & les Italiens nous apprennent qu'il faut, pour n'être pas incommodé de la chaleur, fermer

bien exactement les appartemens, avant que le ſoleil ait de la force : c'eſt une méthode que l'on n'entend point à Paris : on y veut tout ouvert, au riſque d'être étouffé par l'air chaud qui entre du côté du midi, ou incommodé par l'air froid qui vient du côté du nord.

En général, ouvrez votre appartement lorſque vous en ſortez ; mais qu'il ſoit fermé quand vous y êtes tranquille. Il eſt pernicieux d'en tenir quelque croiſée ouverte la nuit, pendant le ſommeil. Il eſt encore très-dangereux d'aller, en ſe levant, s'expoſer en chemiſe à la fenêtre, ſous prétexte de prendre l'air. La tranſpiration ſubitement arrêtée peut cauſer de grands maux.

Il eſt bien imprudent, quand on a chaud en été, de s'aſſeoir ſur du marbre ou ſur de la pierre : les Dames, ſur-tout dans certains temps, doivent

faire la plus grande attention à cette régle de ſanté.

Quand on a fait de l'exercice & qu'on ſue, il ne faut pas ſe repoſer trop ſubitement : au contraire, il eſt néceſſaire de marcher doucement pendant un certain temps, afin de rallentir peu à peu le mouvement du ſang & des ſolides ; c'eſt le moyen de ſe garantir des fluxions, pleuréſies, &c. & d'éprouver beaucoup moins de fatigue.

Il eſt bon auſſi, quand on a fait beaucoup d'exercice, de changer de linge, & de ſe faire frotter avec de la flanelle : quand on n'a pas la commodité de changer de linge, on doit boire un verre de vin pur, qui ne ſoit ni à la glace, ni trop frais.

Les bains froids, pris en été avec précaution, c'eſt-à-dire le matin, ou le ſoir avant le ſouper, ne peuvent qu'être très-ſalutaires.

On mange beaucoup moins en été que dans les autres saisons ; c'est une raison de plus pour être extrêmement circonspect sur la qualité des alimens. Les viandes trop solides & les assaisonnemens échauffans sont alors pernicieux. La Nature, dans la distribution de ses dons, nous montre la régle que nous devons suivre. En été, nos jardins sont remplis d'herbes rafraîchissantes, & de fruits fondans & aqueux ; usons-en avec modération.

En été, les habitans des Pays les plus chauds dînent légérement, & ne mangent que des viandes peu nourrissantes & faciles à digérer : le soir, ils ne prennent que des glaces ou des fruits rafraîchissans : telle est la conduite que nous devons garder relativement à la chaleur du Pays que nous habitons : il faut cependant se modérer par rapport aux fruits, sur-tout aux prunes.

En été, il faut boire beaucoup aux repas : le vin bien trempé, la bière, le cidre ſont des boiſſons ſalutaires. A la fin du repas, on peut boire un ou deux verres de vin pur, afin de rappeller la chaleur qui s'échappe continuellement du centre à la circonférence, & fortifier la machine.

Il ne faut pas s'accoutumer à faire uſage, entre les repas, de boiſſons rafraîchiſſantes, telles que l'orgeat, les eaux de verjus, de limon, la bière, &c : elles énervent l'eſtomac, troublent la digeſtion, diſſolvent le ſang, & provoquent des ſueurs qui affoibliſſent.

Par rapport aux glaces, je n'ai ici d'autre conſeil à donner, en général, ſinon de ſuivre l'uſage que l'on a adopté, lorſqu'on ne s'en trouve pas incommodé : quand bien même cette habitude auroit quelques inconvéniens, c'en ſeroit peut-être un bien

plus grand de vouloir le changer ſubitement : en tout, il ne faut pas paſſer bruſquement d'un régime à un autre ; ainſi ceux qui n'ont jamais bu à la glace ni pris de glaces, agiroient très-imprudemment s'ils vouloient en faire tout-à-coup un uſage journalier, comme il y auroit à craindre pour ceux qui en ont l'habitude, de vouloir la perdre ſans gradation. Quand on veut changer de régime, il faut s'y prendre de loin, & s'accoutumer inſenſiblement au nouveau genre de vie.

En général, les glaces rafraîchiſſent d'abord les parties du corps par où elles paſſent ; mais enſuite elles échauffent & fortifient l'eſtomac. Qu'on ne s'étonne pas d'entendre dire que les glaces échauffent : les liqueurs ne ſe congèlent qu'à force de ſel ou d'acide nitreux, parce que leurs pointes bouchant les interſtices, en arrêtent la fluidité ; or le ſel & l'acide nitreux

échauffent : l'expérience ſeule le démontre. Prenez en hiver de la neige, & frottez-vous-en les mains; un inſtant après vous y ſentirez une chaleur qui ira juſqu'à la cuiſſon.

L'automne.

Cette ſaiſon eſt aſſez tempérée. Dans la partie ſeptentrionale de la France, il fait aſſez ordinairement beau pendant l'automne, à moins que le vent d'oueſt ne nous apporte des pluies longues & froides. Les maladies putrides ſont fort communes dans cette ſaiſon, ſur-tout lorſque la chaleur eſt grande & qu'il pleut ſouvent.

L'automne eſt le temps de la bonne chair, & des maladies : le gibier, la volaille, les fruits, tout eſt excellent; tout eſt dans ſa maturité : c'eſt dommage que notre eſtomac, énervé par les grandes chaleurs de l'été, ne ſoit pas aſſez vigoureux pour digérer tant

de bonnes nourritures. Que faut-il donc faire ? Se ménager beaucoup ſur la quantité & ſur la qualité des alimens ; ſans cette précaution on court riſque d'avoir des fièvres longues & opiniâtres, qui dérangent les meilleures conſtitutions. Il ne faut pas faire trop d'uſage des fruits de cette ſaiſon ; l'abondance de phlegme dont ils ſont remplis, les rend très-fiévreux.

Pendant cette ſaiſon, il n'eſt pas néceſſaire de boire autant qu'en été : un verre de vin pur par-deſſus les fruits ne peut qu'être ſalutaire.

Il ne faut pas, en automne, ſe livrer à de trop violens exercices : le corps exténué par les grandes & continuelles tranſpirations de l'été, n'a pas aſſez de forces pour ſoutenir des fatigues pénibles : c'eſt cependant le temps de la chaſſe ; je le ſais, & je n'en conſeille pas moins, ſur-tout à ceux qui, tranquilles

tranquilles habitans de nos villes pendant les trois quarts de l'année, vont dans cette saison se divertir à la campagne, de se ménager sur cet exercice : un homme de robe assis du matin au soir sur les fleurs de lis, un financier occupé toute la journée à calculer, & un homme de lettres courbé avant le jour sur ses livres, doivent chasser avec beaucoup de modération, afin de ne pas faire d'un délassement une source de maux.

L'automne est le temps de l'année le moins propre pour l'étude : les esprits animaux dissipés par les grandes chaleurs de l'été, se refusent à l'imagination, à la réflexion, à l'application ; aussi cette saison est-elle un temps de vacances pour presque tous les états.

En automne, il faut commencer à se couvrir de bonne heure, & reprendre insensiblement les habits d'hiver.

Les fièvres fréquentes dans cette saiſon, ſont ordinairement cauſées par la fraîcheur des matinées & des ſoirées, & par les brouillards qui interceptent la tranſpiration : on les évitera, en prenant du quinquina, ſoit en bol, ſoit infuſé dans du vin, dès qu'on ſent du dégoût: le vin d'abſinthe eſt encore fort ſalutaire pour éloigner ces maladies, plus faciles à prévenir qu'à guérir.

L'hiver.

L'hiver eſt, pour ainſi dire, l'image de la mort: toute la Nature ſe reſſent de l'éloignement de l'aſtre qui l'échauffe & la vivifie ; les aquilons déchaînés, les fleuves arrêtés dans leur cours, les arbres dépouillés, les fleurs deſſéchées, le concert des oiſeaux interrompu, tout annonce le deuil & la triſteſſe : l'homme lui-même ſe reſſent de la cruauté de la ſaiſon ; chaſſé de la

campagne, il ſe renferme chez lui, pour végéter au coin du feu; plus de promenades : menacé de rhumes, de fluxions, il n'oſe s'expoſer à la rigueur de l'air : ſurchargé d'habits, il ſe traîne avec peine : reſſerré par le ſtoid, un friſſonnement continuel ſemble lui annoncer à chaque inſtant une deſtruction prochaine. Les maladies de cette ſaiſon ſont inflammatoires.

Les vents qui règnent communèment en hiver, ſont le nord, le nord-oueſt & le nord-eſt : le premier donne de la gelée; le ſecond, de la pluie; le troiſième, du beau temps.

Quelquefois, après une longue & forte gelée, il vient tout-à-coup un vent de midi chaud, qui occaſionne un faux dégel : de tous les temps de l'hiver, c'eſt le plus mal-ſain : le paſſage ſubir du froid à cette chaleur extraordinaire, ouvre les pores, & excite une tranſpiration abondante, qui,

arrêtée quelques jours après par le retour d'un vent de nord, cauſe beaucoup de maladies.

En hiver, la peau eſt reſſerrée ; les vaiſſeaux ſont rétrécis ; les humeurs ſont viſqueuſes ; la tranſpiration eſt diminuée ; la circulation eſt augmentée ; l'action & la réaction des liqueurs & des ſolides ſont fortifiées ; le corps eſt plus vigoureux & propre au travail ; l'eſprit enfin eſt plus vif, & plus capable d'application.

En hiver, il faut ſe tenir chaudement, ſur-tout les pieds & les jambes, afin de rappeller le ſang aux extrêmités, & d'entretenir une louable circulation : il faut avoir particulièrement les pieds ſecs ; l'humidité cauſe, outre des rhumes, des corps & des durillons fort douloureux, & très-difficiles à extirper.

Il ne faut jamais ſe coucher quand on a les pieds froids ; rien ne trouble

tant le ſommeil, & ne nuit plus à la digeſtion : un moyen ſûr pour les échauffer promptement, c'eſt de les tremper dans l'eau chaude. En général, la meilleure méthode pour ſe réchauffer promptement, c'eſt de prendre un bain chaud.

Il ſeroit très-ſalutaire, en hiver, d'avoir la tête couverte ; mais comment réſiſter à la mode, qui veut qu'un homme porte un chapeau ſans en faire uſage, & que les femmes aient tout au plus quelques fleurs ſur la tête ? Un François peut-il mépriſer une loi auſſi reſpectable ?

Il faut peſer les avantages & les déſavantages d'une mode, avant de l'adopter ou de la rejetter. Un homme dont les cheveux ſont artiſtement accommodés, & qui a la tête nue, a l'air plus galant : une femme bien coëffée en cheveux, en eſt plus piquante : voilà les avantages ; mais avec de pareil-

coëffures on s'expoſe aux rhumes, aux fluxions de toutes les eſpèces ; on perd les dents ; on s'affoiblit la vue ; on devient ſourd ; on voit enfin ſa mémoire diminuer de jour en jour : voilà les deſavantages; qu'on choiſiſſe à préſent.

Il faut ajouter, par rapport aux femmes, que l'uſage du rouge leur occaſionne beaucoup de maux d'yeux, parce que cette poudre, bouchant les pores de la peau des joues, empêche la tranſpiration des humeurs qui ſe jettent ſur les paupières, & ſouvent attaquent le globe de l'œil.

Le feu & les habits mollets ſont deux bons moyens pour ſe garantir du froid.

Le feu fait dans une cheminée avec du bois, eſt le plus ſain de tous. L'uſage des mottes, de la tourbe & du charbon de terre a de grands inconvéniens.

Quand on eſt obligé de ſe ſervir de

poële, il faut préférer ceux de terre à ceux de fonte. Les poëles ſont bons dans les ſalles à manger : quand on en fait uſage, il eſt ſalutaire de laiſſer introduire de temps en temps l'air extérieur, par le moyen d'une petite fenêtre pratiquée vers le haut du plafond, afin de renouveller l'air intérieur. Le grand défaut des poëles eſt de deſſécher l'air d'un appartement : on remédie à cet inconvénient, en mettant ſur le poële un vaſe plein d'eau, de la grandeur du deſſus du poële : l'eau, en s'évaporant à raiſon du plus ou du moins de feu, préviendra cette trop grande ſéchereſſe.

Le feu de charbon eſt pernicieux & mortel, particulièrement dans une chambre exactement fermée : celui de braiſe ne l'eſt guère moins, ſur-tout quand elle a été gardée dans des caves remplies de ſalpêtre.

Les habits les plus lourds ne ſont

pas les plus chauds ; ils chargent, fatiguent, & ne donnent aucune chaleur : le velours n'eſt chaud qu'aux yeux : le drap & le molleton doublés de quelque bonne étoffe ſoyeuſe, ſont propres à entretenir une louable tranſpiration.

Le luxe a introduit en France, depuis quelques années, les fourrures : utiles à quelques vieillards chez qui les chaleurs naturelles ſont preſqu'éteintes, elles nuiſent aux jeunes gens, qu'elles énervent, en les faiſant trop tranſpirer, ſur-tout quand ils en font doubler leurs veſtes.

On doit penſer à-peu-près de même de ces petites camiſoles de flanelle, que bien des gens portent en tout temps ſur la peau : bonnes pour faire tranſpirer les goutteux & ceux qui ont des ſciatiques, particulièrement quand ils ſont forts & gras, elles affoibliſſent les jeunes gens, & énervent

ceux qui ſont d'une foible complexion. Je me ſouviens d'en avoir fait uſage autrefois, pour me conformer à la mode ; mais je n'ai pas été long-temps à m'appercevoir qu'elles me deſſéchoient ſenſiblement ; auſſi les ai-je promptement quittées : je m'en ſers cependant utilement, lorſque la tranſpiration interceptée m'annonce un rhume ou quelque fluxion ; mais auſſitôt que la tranſpiration eſt rétablie, ce qui eſt l'affaire de trois ou quatre jours, je quitte le reméde, de peur qu'il ne m'affoibliſſe trop, & qu'une autre fois l'habitude m'empêche d'en reſſentir les bons effets.

L'uſage des manchons ne me paroît pas ſans inconvéniens : s'ils entretiennent la chaleur des mains & de l'eſtomac, l'attitude forcée qu'ils font prendre, en rapprochant les bras & les épaules, reſſèrre la poitrine, gêne la reſpiration & peut cauſer bien des

incommodités. Je ne crois pas d'ailleurs qu'il ſoit fort ſain de tenir l'eſtomac plus chaudement que les autres parties du corps : des gants fourrés garantiſſent les mains du froid, & laiſſent plus d'aiſance pour marcher. Rien de plus dangereux que d'avoir les mains dans un manchon, lorſqu'on deſcend un eſcalier, ou que l'on marche ſur un pavé gliſſant & couvert de glace : comment ſe retenir, ſi l'on vient à gliſſer ?

S'il eſt bon de ſe tenir chaudement en hiver, il n'eſt pas moins dangereux de pouſſer trop loin cette attention : il ne faut qu'un coup de vent pour donner un rhume ou une fluxion à une perſonne qui eſt toujours dans un appartement très-chaud, ou qui ne ſort que dans une voiture bien fermée. On s'étonne tous les jours de voir les gens les plus recherchés mourir de fluxions de poitrine, & l'on ne

comprend pas comment elles ont pu les gagner : on ignore apparemment que le moindre brouillard, le simple passage d'un appartement dans un autre, ou d'une cour, suffisent pour saisir de froid ces esclaves de la molesse.

Il faut s'accoutumer insensiblement au froid, & profiter de tous les momens de beau temps pour se promener ; une fois endurcis, on brave impunèment la rigueur de la saison.

Il est très-salutaire, en hiver, de faire de l'exercice, pourvu qu'on ait soin, quand on est échauffé, de ne pas rester exposé à l'air, & de ne pas se refroidir subitement.

Ceux qui voyagent pendant l'hiver, soit à pied, soit à cheval, s'imaginent, quand ils ont bien froid, s'échauffer en buvant de l'eau-de-vie ; mais cette boisson leur devient funeste: en rappellant au centre la chaleur qui

n'eſt déja que trop concentrée, les extrémités ſe glacent promptement au point qu'on a ſouvent trouvé de ces ſortes de gens morts ſubitement.

Ceux qui voyagent à cheval doivent, quand ils ont froid, deſcendre de cheval, & marcher pendant un certain temps, afin de rappeller le ſang aux extrémités, & d'entretenir une louable circulation.

Quand on a un grand froid, ſoit aux mains, ſoit aux pieds, ſoit au viſage, il faut bien ſe donner de garde de s'approcher ſubitement d'un grand feu : cette extrémité oppoſée cauſeroit des cuiſſons douloureuſes : il vaut bien mieux ſe réchauffer inſenſiblement, ſur-tout par le moyen de quelqu'exercice modéré.

S'il arrivoit qu'après avoir été long-temps expoſé au grand froid, on ſe trouvât quelque membre gelé, il faudroit auſſi-tôt le mettre dans la neige,

ou dans la glace pilée : au défaut de l'un & de l'autre, on enfoncera le membre gelé dans un mélange de sel, de cendre & d'eau ; sans cette précaution, on risqueroit de le perdre.

L'appétit est plus considérable pendant l'hiver, que pendant l'été ; aussi doit-on manger davantage : on peut même faire usage des alimens solides : il faut cependant prendre garde de se livrer trop à son appétit ; la dissipation des humeurs n'étant pas considérable pendant les grands froids, & le sang étant ordinairement fort visqueux, l'excès dans le manger pourroit produire des maladies fâcheuses & malignes.

C'est une erreur de croire qu'on puisse se livrer, en hiver, à l'usage du vin pur & des liqueurs fortes ; la chaleur étant concentrée au-dedans, ce seroit jetter de l'huile sur le feu : il faut au contraire faire usage de boiſ-

ſons délayantes & rafraîchiſſantes. Le vin bien trempé, la bière & le cidre léger amortiſſent la violence de ce feu caché dans nos entrailles, & le forcent de ſe répandre par toute l'habitude du corps. On peut cependant prendre avec modération un peu de vin pur, afin de fortifier l'eſtomac & de ranimer la circulation.

Si l'hiver eſt le temps du travail & de la peine, il eſt auſſi celui des plaiſirs : la ſociété plus ramaſſée que dans les autres ſaiſons, offre dans les aſſemblées, les danſes, les ſpectacles, le jeu & la table, des amuſemens capables de nous diſtraire des occupations, lorſqu'on s'y livre ſans excès.

Du choix d'une habitation.

Si l'air, comme nous l'avons dit au commencement de ce Chapitre, pénétre dans nos corps, non-ſeulement par le nez, la bouche, la tra-

chée-artère & le poumon, mais encore par les pores de la peau, il n'eſt pas moins certain qu'il n'y entre pas ſeul : rempli des vapeurs dont il eſt imprégné, il nous tranſmet leurs qualités bénignes ou malfaiſantes : combien de maladies cruelles les dernières ne nous communiquent-elles pas? Tant de maladies épidémiques, la peſte elle-même, ne prouvent que trop cette vérité; mais hâtons-nous d'éloigner des yeux de nos lecteurs ces triſtes & dégoûtans tableaux.

En général, par un air ſain, on entend un air pur, ſec, tempéré, & qui n'eſt chargé ni de vapeurs nuiſibles, ni d'exhalaiſons putrides.

1°. L'air, pour être ſain, doit être pur; non en ce ſens qu'il ſoit abſolument dégagé de tout corps hétérogène; car, comme nous l'avons déja prouvé, en le ſuppoſant, par impoſſible, tel, nous ne pourrions pas y

vivre ; mais il faut qu'il ne ſoit pas chargé de vapeurs trop aqueuſes ou trop groſſières, & qu'il conſerve ſon reſſort ; d'où je conclus qu'il ne faut pas choiſir ſon habitation ſur une montagne trop élevée. Ce précepte regarde particulièrement les perſonnes d'un tempérament délicat, & qui ont la poitrine foible.

2°. Par la ſéchereſſe, on entend un air chargé d'une certaine quantité de particules ſalines & balſamiques, d'une bonne qualité ; tel eſt celui des collines qui regardent l'eſt & le nord-eſt : cependant, pour que l'air ſoit ſalubre, il ne faut pas qu'il renferme une trop grande quantité d'acide nitreux ; car en ſe mêlant avec le ſang, il exciteroit une prompte & violente effervescence, d'où il réſulteroit des pulmonies, des inflammations & des dyſenteries. Cette grande ſéchereſſe ne peut convenir qu'aux tempéramens

phlegmatiques & replets, & à certains aſmatiques. Il ne faut donc pas choiſir ſon habitation ſur une montagne qui regarde le nord, ou le nord nord-eſt.

3°. Par la température de l'air, on entend celui qui n'eſt ni trop froid, ni trop chaud. Le grand froid condenſe l'air, le rend trop peſant & trop élaſtique : ſon action ſur nos corps eſt alors de reſſerrer & de boucher les pores de la peau, de rendre les humeurs viſqueuſes, de les congeler même ; ce qui les empêche de pouvoir ſuivre les voies de la tranſpiration, dont la ſuppreſſion cauſe des rhumes, des pleuréſies, & toutes ſortes de maladies inflammatoires. D'un autre côté, la trop grande chaleur diminuant la peſanteur & l'élaſticité de l'air, ouvre conſidérablement les pores, occaſionne la raréfaction des humeurs, relâche les fibres, & procure une ſura-

bondance de tranſpiration capable d'altérer la ſanté & d'épuiſer les forces, ſur-tout ſi l'on eſt d'un tempérament foible. D'après ces deux obſervations, il eſt aiſé de conclure qu'il faut choiſir, pour l'été, un appartement expoſé vers l'eſt, & pour l'hiver, au ſud-eſt, ou même au midi.

4°. Pour qu'un air ſoit bon, il faut qu'il ne ſoit pas chargé de vapeurs nuiſibles : la grande humidité de l'air eſt très-contraire à la ſanté ; en obſtruant les pores de la peau, elle arrête la tranſpiration ; les humeurs accumulées refluent dans la maſſe du ſang, & ſe dépoſent dans quelque partie du corps : voilà d'où viennent les fluxions de toutes les eſpèces, les eſquinancies, les fièvres, les rhumes, les rhumatiſmes, &c.

On reconnoîtra aiſément la trop grande humidité de l'air, lorſqu'on voit dans un appartement les plafonds

ſe gâter, les boiſeries ſe pourrir, le pain ſe moiſir, le ſel & le ſucre ſe fondre, le fer & l'acier ſe rouiller, &c.

Il eſt donc pernicieux d'habiter auprès des marais, au bord des étangs, derrière une forêt, & dans une maiſon placée au milieu de foſſés remplis d'eau. Quoique le voiſinage des rivières ſoit moins nuiſible, parce que les eaux qui coulent ſont moins malſaines que celles qui croupiſſent, cependant on agira ſagement en s'en éloignant. Il eſt bon auſſi de ne pas habiter un appartement expoſé à l'oueſt; l'humidité y eſt immanquable.

C'eſt bien pis, lorſque ces vapeurs ſont mêlées de ſels & de ſoufres nuiſibles; ce qui arrive aſſez ordinairement, parce que l'humidité diſſolvant les ſels & les ſoufres, les tranſmet avec elle dans l'air: ces parties ſalines & ſulphureuſes émanées, ſoit des

minéraux, soit des végétaux en fermentation, voltigeant dans l'air, pénétrent nos corps, & y déposent leurs mauvaises influences ; delà viennent ces maladies malignes & épidémiques, qui affligent continuellement des cantons entiers : ces terres qui dévorent leurs habitans méritent-elles d'en avoir ? Combien n'est-il donc pas essentiel de choisir son habitation loin des marais où l'on trouve la tourbe, le charbon de terre, beaucoup de vase, & sur-tout loin des mines en général, & en particulier de celles d'où l'on tire le mercure & le cuivre ?

5°. Enfin un air sain ne doit point être chargé d'exhalaisons putrides. Le mouvement insensible des parties d'un corps est le premier principe de la putréfaction : ce mouvement interne fait agir les parties humides sur les solides ; les sels & les soufres, qui soutenoient ces solides, se dissolvent, en-

trent en fermentation, & produiſent la corruption. Les parties ſalines & ſulphureuſes, ainſi ſubtiliſées par l'action de la fermentation, s'élèvent, ſe mêlent avec l'air, & forment aux environs des corps putréfiés une athmoſphère qui ſe répand inſenſiblement au loin : l'air imprégné de ces corpuſcules putrides, les introduit dans nos corps; voilà l'origine d'une infinité de maladies malignes, telles que le pourpre, la petite-vérole, la ſuette, la peſte même. Il faut donc prendre garde d'habiter près des boucheries, des hôpitaux, des cimetières, & des marchés remplis d'herbes pourries, de poiſſons gâtés : il faut auſſi s'éloigner des tanneurs, des mégiſſiers, des cardeurs de laine, des maréchaux, &c.

Après les réflexions & les obſervations que nous venons de faire, ſur les différentes qualités des corpuſcules dont l'air peut être chargé, il eſt

aiſé de ſe déterminer pour le choix d'une habitation.

La maiſon la plus ſaine ſera celle qui ſe trouvera bâtie à mi-côte, ſur un terrein ſabloneux ou pierreux, éloigné des forêts, des marais & des mines, expoſé entre l'eſt & le midi, & qui préſente un aſpect riant : le milieu de la montagne de Montmartre, du côté qui regarde Paris, raſſemble tous ces avantages, & ne laiſſe rien à déſirer pour l'agrément & pour la ſalubrité.

Ces mêmes réflexions ſervent encore à décider la queſtion, ſi l'on doit préférer la campagne à la ville.

La campagne, quand on prend les précautions que nous venons d'indiquer, a mille avantages, dont il eſt impoſſible de jouir dans les villes, ſur-tout dans les grandes : ſérénité de l'air, aſpect amuſant, payſages agréables, promenades faciles, liberté,

commodités pour la vie, tout concourt à entretenir la paix de l'ame & la ſanté du corps ; avec des amis & des livres, comment n'y pas couler des jours délicieux ?

Dans les villes, particulièrement dans les capitales, à peine reſpire-t-on un air chargé de mille exhalaiſons nuiſibles, produites par la tranſpiration des hommes & des animaux, par la proximité des hôpitaux, cimetières, boucheries, tanneries, marchés, par la boue noire, graſſe & remplie d'urines, &c. enfin par la fumée, ſpécialement par celle de la tourbe (dans les endroits où l'on en brûle), des forges des maréchaux & des autres ouvriers en métaux : ſi, à ces inconvéniens indiſpenſables, on ajoute les affaires, le cérémonial gênant des ſociétés, les intrigues, les plaiſirs, & l'oiſiveté des villes, que de motifs pour préférer la campagne !

Il n'eſt pas permis à tout le monde de ſe livrer aux agrémens d'une vie champêtre : il y a des états & des arts qui exigent une réſidence continuelle dans les villes ; alors il faut, autant qu'il eſt poſſible, en diminuer les incommodités, en ſe procurant une habitation dans le meilleur air, & dans le plus riant aſpect.

Les gens qui ſont abſolument obligés d'habiter ſur les bords de l'eau, comme les tanneurs, les mégiſſiers, les teinturiers, les blanchiſſeuſes, &c. doivent faire élever le raiz-de-chauſſée de leurs maiſons au moins de deux pieds, les tenir le plus ſéchement qu'il eſt poſſible, y faire ſouvent du feu, même en été, y procurer un libre accès & une eſpèce de circulation à l'air, & coucher dans l'étage le plus élevé : le travail fort & continuel leur eſt néceſſaire, afin d'entretenir la tranſpiration qu'ils pourront encore aider, en

en se faisant frotter tous les jours avec de la flanelle chaude. Ils feront bien aussi d'user par préférence d'alimens chauds, & assaisonnés d'épices & d'aromates : ils pourront faire assez souvent usage de vin pur, & même de temps en temps de liqueurs spiritueuses, pourvu qu'ils n'en fassent point excès.

L'air qui a passé par nos poumons, & qui est chargé des corpuscules qui sortent continuellement de nos corps, par la voie de la transpiration insensible, perd son ressort, & se corrompt promptement, s'il n'est souvent renouvellé : ainsi, pour rendre sains les appartemens où il se tient ordinairement beaucoup de monde, il faut leur donner une élévation convenable. C'est sans doute autant pour la salubrité de l'air, que pour la décoration, que nos anciennes Eglises sont si élevées, & que les apparte-

mens des vieilles maiſons ſont ſi ſpacieux & ſi hauts. Nos pères avoient moins de commodités que nous dans leurs appartemens, ſans doute parce qu'ils avoient moins de beſoins; mais l'étendue & l'élévation de leurs ſalles & de leurs chambres les rendoient très-ſaines: pour nous, nous habitons des petites lanternes, dont les murs minces & percés de tous les côtés laiſſent aiſément pénétrer le froid de l'hiver & la chaleur de l'été, & dont le peu d'élévation eſt cauſe que nous repompons, par l'inſpiration & par nos pores, tous les corpuſcules qui étoient déja ſortis de nos corps.

Chez les Romains, la forme des grands édifices publics, des appartemens des riches particuliers où l'on s'aſſembloit en commun, ſur-tout des ſalles à manger, étoit admirable pour entretenir le reſſort & la ſalubrité de l'air. Ces bâtimens fort éle-

vés étoient terminés par une coupole, dont les côtés étoient à jour; ſouvent même le milieu du dôme étoit totalement ouvert : l'air émouſſé & corrompu, qui ſort des poumons & qui ſe charge des corpuſcules de la tranſpiration, étant plus léger que l'air pur, s'élevoit facilement au haut de ces ſortes d'appartemens, gagnoit le dôme, ſortoit librement & laiſſoit jouir l'aſſemblée ou les convives d'un air agréable & ſain. Je ſais bien que ces ouvertures, pratiquables dans un climat auſſi beau & auſſi tempéré que celui de Rome, ſeroient dangereuſes dans cette partie de la France, où les hivers ſont froids & longs, & les pluies fréquentes; mais en garniſſant les coupoles de fenêtres ſuſceptibles d'être ouvertes à volonté, nous jouirions de leurs avantages ſans en craindre les inconvéniens.

Les dômes de quelques-unes de nos

Egliſes paroiſſent être de pures décorations : cependant on pourroit en tirer un grand parti pour la ſalubrité de l'air : pour cet effet, il n'y auroit qu'à pratiquer des croiſées dans ceux qui ſont totalement fermés, & rendre les fenêtres des autres faciles à ouvrir. Je m'étonne qu'on n'ait pas encore penſé à ces ſortes de coupoles pour les ſpectacles, ces ſalles ſi renfermées, où, juſques dans les jours les plus froids de l'hiver, on ne reſpire qu'un air extrêmement échauffé, puant, corrompu, & par conſéquent très-malſain. Pourquoi ne pas former au-deſſus du parterre & de l'amphithéâtre une vouſſure ovale, qui finiroit au milieu par une coupole garnie de fenêtres faciles à ouvrir ? Qu'on ſe rappelle que chez les Romains, ce peuple ſi recherché & ſi magnifique dans les ſpectacles, le milieu de la ſcène étoit totalement à découvert.

Quels avantages ces dômes à lanterne ne procureroient-ils pas auſſi aux ſallons d'aſſemblée, aux ſalles à manger & aux cuiſines des grandes maiſons? Nous voyons, par le plan de l'Ecole Royale militaire, que la cuiſine de cet hôtel ſera conforme à nos obſervations.

C'eſt ſur-tout dans les hôpitaux que ces ſortes de coupoles ſont eſſentielles. La forme la plus convenable pour renouveller l'air de ces maiſons me paroît être celle-ci: bâtiſſez ſur un raiz-de-chauſſée élevé deux grandes ſalles, qui ſe coupent par leur milieu, en forme de croix: au-deſſus de leur jonction élevez une de ces coupoles, dont nous venons de parler; elle ſervira à purifier les quatre parties de ce bâtiment. Pour la rendre plus efficace; 1°. il faut conſtruire le deſſus de vos ſalles en ceintre; mais de telle façon que, depuis l'extrémité de

chaque pignon jusqu'à la coupole; cette espèce de voûte s'élève toujours d'environ deux pouces par toise, afin de former une sorte de plan incliné renversé, qui conduise l'air impur vers la coupole : 2°. pour lui faciliter cette voie, il est nécessaire de pratiquer à chaque pignon, immédiatement au-dessous du ceintre, une fenêtre aussi large que le pignon même, afin qu'en l'ouvrant de temps en temps l'air extérieur chasse les vapeurs contagieuses vers la coupole : 3°. les croisées des parties latérales des salles doivent être le plus haut qu'il est possible, & prendre même leur naissance au commencement du ceintre : par ce moyen on pourra les ouvrir souvent, même en hiver, sans craindre que l'air extérieur frappe sur les lits des malades : 4°. enfin, on placera dans le milieu de la coupole un gros poële, dont on élévera le tuyau perpendiculairement,

pour le faire ſortir par le milieu de la lanterne. Ce poële, en raréfiant l'air impur qui s'élève continuellement ſous le dôme, augmentera le reſſort de celui qui viendra des fenêtres ouvertes, & ſur-tout de celles des pignons, & lui donnera aſſez de force pour chaſſer promptement toutes les vapeurs malignes.

L'hôpital de S. Louis eſt le ſeul à Paris où l'on ait penſé à la ſalubrité de l'air : on y voit de ces coupoles ſi eſſentielles dans les ſalles des malades. C'eſt avec plaiſir que j'en ai remarqué une dans le bâtiment de l'Ecole Royale militaire, où ſont actuellement les jeunes élèves, & qui eſt deſtiné, après l'exécution totale de l'hôtel, pour ſervir d'Infirmerie. En élevant un peu le raiz-de-chauſſée, en bouchant les croiſées d'en bas, en ſupprimant le plancher qui ſépare le raiz-de-chauſſée du premier, & en élevant un peu plus le

dôme, pour lui faciliter de plus grandes ouvertures, on rendroit l'air de cette infirmerie ſuſceptible d'être très-facilement renouvellé.

Il eſt certain que pour purifier l'air des appartemens, des ſalles d'hôpitaux, des cales & des entre-ponts des vaiſſeaux, des carrières, des mines, &c. il n'y a pas de moyen plus ſûr que de le renouveller ſouvent; c'eſt auſſi pour cet effet que l'on a imaginé pluſieurs ſoufflets également propres à chaſſer l'air corrompu, & à introduire l'air du dehors: le Ventilateur de M. *Hales* mérite, à juſte titre, l'avantage ſur toutes ces inventions. J'en parlerois même ici plus au long, tant ſur ſa conſtruction que ſur ſon uſage, ſi M. *Duhamel du Monceau* n'en avoit pas donné (pag. 106 & ſuivantes, & planche II. *des moyens de conſerver la ſanté aux équipages des vaiſſeaux*) une deſcription ſur laquelle il

ſera aiſé de le conſtruire : j'y renvoie ceux de mes Lecteurs qui ſeroient curieux de le faire exécuter ſous leurs yeux.

On ſe ſert auſſi fort avantageuſement du feu, ſoit à découvert, ſoit dans les poëles, pour renouveller l'air dans les carrières, dans les mines, dans les puits profonds, dans les cales & entre-ponts des vaiſſeaux, dans les ſalles d'hôpitaux, dans les chambres des malades, & dans les appartemens humides.

Les parfums contribuent encore beaucoup à chaſſer le mauvais air. On trouve dans les temples de l'opulence & de la molleſſe des vaſes précieux, remplis de plantes & de drogues odorantes, aſſemblées & combinées par la volupté ; mais ces *potpourris ſi délicieux* par leur recherche & le montant de leurs aromates, ſont ſouvent plus propres à bleſſer les cerveaux dé-

licats, vuides ou épuiſés de ces oiſives divinités, qu'à ranimer les reſſorts de l'air. Si les parfums ſimples, & à la portée de tout le monde par leur peu de valeur, que nous allons indiquer, ne flattent pas auſſi voluptueuſement les ſens, du moins ne peuvent-ils produire, pour la ſalubrité de l'air, que de bons effets.

On purifie l'air par les vapeurs du vinaigre. Cette liqueur eſt plus propre à communiquer à l'air une impreſſion agréable & ſaine, lorſqu'on s'en ſert par aſperſion, ou qu'on s'en frotte le viſage & les mains, qu'en la faiſant brûler ſur une pelle rouge; erreur populaire, dont il eſt difficile de faire revenir bien des gens: en brûlant le vinaigre, les parties de tartre qui y ſont en grande quantité, s'exaltent, & produiſent une vapeur déſagréable & capable de nuire ſenſiblement à la ſanté.

Le ſoufre brûlé ſert auſſi à chaſſer le mauvais air : c'eſt pour cette raiſon qu'on brûle, dans certaines occaſions, de la poudre à canon : elle eſt bien plus efficace lorſqu'on l'a détrempée auparavant avec du vinaigre.

La fumée du ſucre, de l'amadou, du linge & du gros papier écarte des appartemens les vapeurs nuiſibles ; mais il faut enſuite chaſſer cette fumée, ſur-tout ſi elle eſt trop dominante. Il n'y a que celle du ſucre, qui d'ailleurs eſt fort agréable, qui ſe diſſipe aiſément d'elle-même. Enfin, toutes les vapeurs aromatiques & les eſſences ſpiritieuſes purifient l'air. Les perſonnes riches ne ſont ordinairement embarraſſées que du choix : voici des aromates ſalubres, propres pour les gens les moins à leur aiſe. Du goudron, de la raſine, ou de la graine de genièvre brûlés ſur une pelle rougie au feu, donneront une fumée fort

ſalutaire. On peut auſſi faire goudronner des bouts de vieilles cordes, pour s'en ſervir dans l'occaſion : elles ſeront fort utiles & fort agréables aux voyageurs, qui ſe trouvent ſouvent expoſés, dans les auberges, aux impreſſions d'un air humide ou corrompu. Il ſuffit d'en allumer un petit bout, pour parfumer, en un inſtant, la plus grande chambre.

Mais c'eſt envain qu'on emploie tous ces moyens pour purifier l'air ; ils ſeront inſuffiſans ſi l'on néglige la propreté, cette précaution eſſentielle, dont nous parlerons dans la ſuite, & qui mérite un Chapitre ſéparé.

En parcourant la plupart de nos villes, j'ai toujours été ſurpris de voir combien ceux qui les ont fondées ou augmentées, ont peu conſulté la conſervation de leurs habitans. Pour faire une ville ſaine, il faut la bâtir ſur un côteau pierreux, qui regarde l'eſt :

il faut prendre garde d'en trop élever les remparts & les murailles ; ce qui empêcheroit la circulation d'un air eſſentiel pour renouveller celui des parties les plus baſſes, & balayer les vapeurs & exhalaiſons qui s'élèvent continuellement des rues, rivières & cheminées : afin de faciliter cette circulation, les rues doivent être larges & droites : les principales doivent être percées du ſud-eſt au nord-oueſt, & du nord-eſt au ſud-oueſt. Il faut placer hors la ville, & du côté du bas de la rivière, tous les métiers qui ſont capables de cauſer de mauvaiſes exhalaiſons, comme ceux des tanneurs, mégiſſiers, teinturiers, &c. C'eſt encore là qu'il faut envoyer les tueries des bouchers, & les hôpitaux pour les malades. Les maréchaux, ferruriers, taillandiers, chaudronniers, plombiers, cardeurs de laines, ainſi que les

manufactures de fayance & poteries doivent être relégués dans les fauxbourgs. A l'imitation des Anciens, il ſeroit bon de placer les cimetières hors la ville, & même à une aſſez grande diſtance pour que les corpuſcules morbifiques qui s'exhalent des cadavres, & qui percent la terre nouvellement remuée, ne communiquaſſent pas la contagion. Il faut élever le raiz-de-chauſſée des maiſons d'environ deux pieds, & mettre ſous les parquets ou carreaux de mauvais charbon, afin de tenir ces ſortes d'appartemens plus ſecs : il n'eſt pas moins néceſſaire de donner aux étages une élévation convenable, comme de quatorze à quinze pieds, & de tenir les cheminées fort élevées au-deſſus des couvertures : enfin, il faut pratiquer de grandes places, de vaſtes marchés iſolés des maiſons, & des fontaines

diſpoſées de telle ſorte qu'elles puiſſent ſervir à laver de temps en temps toutes les rues, afin d'y entretenir une propreté, ſur laquelle la Police ne s'endort que trop ſouvent dans les Provinces.

CHAPITRE III.

Des alimens ſolides, & de leurs aſſaiſonnemens, des boiſſons, & de la ſobriété.

EN général, on entend par aliment tout corps qui peut ſe digérer dans l'eſtomac, ſe convertir en chyle & en ſang, & ſervir à l'accroiſſement ou à la conſervation du corps.

Il y a deux ſortes d'alimens : les ſolides & les liquides.

Des alimens ſolides.

Mon intention n'eſt pas de traiter ici en particulier de chaque eſpèce d'alimens : les bornes que je me ſuis preſcrites ne me permettent pas d'entrer dans un ſi long détail : ſi le Public favoriſe cet eſſai, je pourrai donner par la ſuite à cette matière toute l'étendue dont elle eſt ſuſceptible. Je me

contenterai de renfermer aujourd'hui les alimens ſolides ſous quelques claſſes, ſoit par rapport à leur nature, ſoit par rapport à leurs qualités, & de preſcrire ce que la réflexion & l'expérience m'ont appris de plus convenable ſur ce ſujet, pour la conſervation de la ſanté.

Les premiers habitans de la terre ne connoiſſoient d'autre alimens que les racines, les plantes & les fruits : l'eau leur ſervoit de boiſſon. Quels avantages cependant cette nourriture ſimple ne leur prodigua-t-elle pas ? Grands, robuſtes, ſains de corps & d'eſprit, & maîtres de leurs paſſions, ils coulèrent des jours heureux ſous les loix de la Nature, & dans le ſein de la modération : parvenus enfin, ſans maladies & ſans infirmités, à un grand âge, en ceſſant de vivre, ils n'éprouvèrent pas les horreurs de la mort, ce terme ſi fatal pour l'homme ſen-

ſuel, qui tient, par ſes paſſions, à tant d'objets étrangers.

La frugalité dégénéra inſenſiblement : l'uſage du pain accoutuma l'eſtomac à broyer une nourriture plus forte : le lait, le fromage & le miel devinrent bientôt des objets de luxe & de ſenſualité.

Les Livres ſaints nous apprennent, que le Seigneur ne permit qu'après le déluge (Genèſe, chap. 9, v. 2 & 3) de faire uſage de la chair des animaux ; & remarquez que la vie de l'homme diminua dès-lors à proportion qu'il ſe ſervit d'une nourriture plus forte, & plus difficile à digérer. Le vin & d'autres liqueurs fermentées, ces poiſons agréables accordés autant à la ſenſualité, qu'aux beſoins de réparer les forces d'un eſtomac fatigué à broyer des alimens durs, ne ſervirent pas peu à rapprocher encore le terme fatal de la vie.

Enfin, différens aſſaiſonnemens tirés des pays étrangers, en irritant le palais & l'eſtomac, piquèrent la gourmandiſe, & donnèrent naiſſance à tous les maux qu'elle traîne à ſa ſuite.

Qu'on jette un coup d'œil ſur les peuples dont la grandeur & la décadence ont également étonné l'univers, & l'on verra que c'eſt à la frugalité qu'ils ont été redevables de leurs forces & de leur gloire : tandis que les Grecs & les Romains vêcurent ſobrement & durement, ils en impoſèrent à toute la terre ; mais lorſque le luxe leur eut préſenté, dans les funeſtes dépouilles des nations vaincues, des alimens nouveaux, & des aſſaiſonnemens rafinés, ils dégénérèrent bientôt au point de ſervir eux-mêmes de trophée à des peuples barbares, mais ſobres. Quel exemple pour l'Europe ! Heureuſement la ſenſualité s'eſt répandue pour ainſi dire également par-

tout, & le Pruſſien lui-même, qui vient d'inquéter l'Empire, pour être moins recherché dans ſes alimens, ne peut pas paſſer pour frugal.

En général, on peut diſtinguer les alimens en ſept claſſes différentes, qui ſont; 1°. les acides; 2°. les alkalins; 3°. les âcres ou aromatiques; 4°. les viſqueux ou gélatineux; 5°. les aqueux; 6°. les huileux & gras; 7°. les ſalins. On pourroit ajouter ici, pour huitième claſſe, les ſpiritueux; mais comme ces ſortes d'alimens ne ſont que des liqueurs, nous le renvoyons à l'article des boiſſons.

1°. Les alimens acides, tels que les fruits d'automne, certaines plantes, comme l'oſeille, &c. le pain fermenté, le lait, le vinaigre, le citron, &c. augmentent, épaiſſiſſent le ſang & les humeurs, diminuent l'action des fluides ſur les vaiſſeaux, modèrent la trop grande chaleur & pré-

viennent l'expanſion des humeurs.

Ces mêmes alimens, pris avec excès, affoibliſſent l'action du cœur, & par conſéquent diminuent trop la chaleur vitale & deſſéchent. En particulier, les fruits d'automne occaſionnent des diarrhées, des fièvres & des flux.

2°. Les alimens alkalins, tels que les choux, poireaux, oignons, aſperges, & toutes les ſubſtances tirées des animaux, tant quadrupédes, volatiles, que poiſſons, font fermenter les humeurs, en y introduiſant beaucoup de parties ſulphureuſes, & préviennent l'acidité morbifique des ſucs contenus dans l'eſtomac.

Leur excès produit des fièvres ardentes & putrides.

3°. Les alimens âcres & aromatiques, ou chargés d'épices, tels que la ſarriette, le creſſon, le thym, l'ail, la moutarde, le gingembre, le poi-

vre, le gérofle, la muſcade, la canelle, &c. en irritant les ſolides & en précipitant les fluides, entretiennent ou augmentent la tranſpiration inſenſible, & préviennent la langueur des fonctions vitales, naturelles & animales.

Leur excès empêche la nutrition; conſume l'humidité des fibres, épuiſe les humeurs, exténue & cauſe des fièvres lentes, qui conduiſent à la phthiſie.

4°. Les alimens viſqueux & gélatineux, tels que les pois, le riz, l'avoine, le froment, la plus grande partie des poiſſons, ſur-tout les jeunes, le veau, le cochon de l'ait, l'agneau, les pieds de moutons, &c. épaiſſiſſent les humeurs, & par-là ſervent à réparer la diſſipation des fluides & des ſolides à entretenir la flexibilité des fibres & à adoucir l'acrimonie des humeurs.

Leur excès diminue les excrétions naturelles, & cauſe, outre pluſieurs maladies, des obſtructions dans les vaiſſeaux capillaires.

5°. Les alimens aqueux, tels que les infuſions des plantes émollientes, les bouillons légers, &c. détrempent & délayent les humeurs, relâchent les fibres des vaiſſeaux, aident à la nutrition & facilitent les ſécrétions.

Leur excès émouſſe le velouté de l'eſtomac, occaſionne des indigeſtions & des glaires, affoiblit le genre nerveux, & accaſionne le tremblement des membres & la paralyſie.

6°. Les alimens gras & huileux, tels que le beurre, l'huile, le lard, les viandes graſſes, quelques poiſſons, la plupart des ſemences & des pepins chargés de principes huileux, comme les amandes, les noix, les noiſettes, &c. préviennent la trop grande rigidité des fibres, & entretiennent l'har-

monie entre les ſolides & les liquides.

Leur excès corrompt le ſuc gaſtrique, trouble la digeſtion & fait perdre l'appétit : delà viennent pluſieurs maladies, comme des obſtructions aux petits vaiſſeaux, des maux d'eſtomac, des vomiſſemens, des inflammations d'inteſtins, & des dyſenteries.

7°. Les alimens ſalins, tels que le bœuf & le cochon ſalés, les langues, les cervelas, les harengs ſalés ou ſaurs, la morue ſalée, &c. atténuent les viſcoſités, détergent les fibres & les piquottent agréablement.

Leur excès produit une acrimonie dans les humeurs, qui corrode les ſolides & qui produit le ſcorbut. Avec ces ſortes d'alimens il ne faudroit boire que de l'eau, afin de délayer les particules ſalines, & de les rendre plus propres à être évacuées ; mais qui mange du jambon pour boire de l'eau?

On peut encore regarder les alimens

ſous

ſous une autre face, ſoit par rapport au règne végétal, ſoit par rapport au règne animal.

Du règne végétal.

Dans le règne végétal on trouve quatre ſubſtances différentes, les racines, les fanes ou feuilles, les fruits & les ſemences.

1°. Les racines ſont la partie des végétaux la moins parfaite; auſſi le feu achève-t-il ce que la Nature n'avoit fait qu'ébaucher, & nous procure, dans la plupart des racines, telles que les carottes, les navets, le chervis, les ſalſifs, &c. une nourriture ſaine.

Leur excès donne des vents & des crudités.

Il y a cependant des racines qu'on mange crues, comme les raves, radis, réponſes, &c. L'oignon & l'ail cruds ne ſont bons qu'aux perſonnes qui fatiguent beaucoup.

2°. Les feuilles, pour être plus élaborées que les racines, ont encore cependant beſoin du feu, pour en faire une nourriture ſalutaire : les principales dont on fait uſage ſur nos tables, ſont les épinards, la laitue, l'oſeille, le creſſon, la chicorée, le céleri, &c. La laitue & les épinards relâchent les fibres de l'eſtomac ; l'oſeille, & toutes les plantes qui ont beaucoup d'acides, le creſſon, & toutes les plantes qui abondent en parties alkalines, la chicorée, & toutes les plantes qui ont une partie amère, reſſerrent les fibres de l'eſtomac, & le fortifient ; les feuilles de céleri échauffent : les choux & les poreaux ne ſont pas auſſi ſains que bien des perſonnes voudroient le perſuader.

C'eſt avec la plupart de ces plantes que l'on fait les ſalades, en particulier avec la laitue, la chicorée, le creſſon, les mâches, le céleri, &c.

La ſalade réveille l'appétit ; mais il faut avoir un bon eſtomac pour n'en point être incommodé, ſur-tout quand on la mange à ſouper. L'huile, le vinaigre, le ſel & le poivre qui en font l'aſſaiſonnement, ne peuvent ſervir d'excuſe pour en autoriſer l'uſage aux eſtomacs froids & délicats, puiſque ces drogues ne ſont pas elles-mêmes trop ſaines. Les plus mauvaiſes ſalades ſont celles qni ſont compoſées de petites herbes, comme cerfeuil, pimprenelle, pourpier, eſtragon, capucines, petits oignons verds, percepierre, baume, &c.

Les ſalades cuites ſont ſaines : on les fait ordinairement des betteraves & d'oignons cuits : on peut auſſi les compoſer de toutes ſortes d'herbes potagères cuites : ces ſortes de ſalades ceſſent cependant d'être ſalutaires quand on y ajoute force anchois, du thon mariné, des capres, des œufs durs, &c.

3°. Les fruits fourniſſent un aliment flatteur, & peu nourriſſant, ſurtout les fondans. Ils rafraîchiſſent agréablement; mais il faut qu'ils ſoient bien mûrs. Pour ne rien riſquer, il vaut mieux les manger cuits que cruds.

Les fruits d'été, tels que les ceriſes, les groſeilles, les fraiſes, &c. ſont les plus ſalutaires: les ceriſes méritent la préférence ſur tous les autres.

Ceux d'automne, comme les abricots, prunes, pêches & le raiſin, cauſent des fièvres longues & des dyſenteries.

Ceux d'hiver, tels que les pommes & les poires, ſont fort ſains quand on les mange cuits. La pomme eſt préférable à la poire.

En général, les fruits mangés ſans prudence, ſans choix & avec excès cauſent des vents, des crudités, relâchent les fibres de l'eſtomac, & occaſionnent des fièvres.

4°. Enfin, les ſemences & tous les alimens farineux, tels que le froment, le ſeigle, l'orge, le riz, le millet, les pois, les fèves, les lentilles, les marrons, les châtaignes, les panais, &c. ſont les parties les plus élaborées des plantes : auſſi ces nourritures ſe digèrent facilement, & compoſent un bon chyle. Ces alimens ſont cependant plus ſains nouveaux que vieux ; vieux, ils ſont moins aiſés à digérer, & cauſent des vents.

Il faut auſſi prendre garde de manger de ces ſortes d'alimens avec excès ; ils gonfleroient l'eſtomac, & ne donneroient qu'une fauſſe digeſtion.

En général, il faudroit ne boire que de l'eau avec les végétaux : l'on jouiroit, avec cette nourriture ſimple & naturelle, d'une ſanté robuſte & agréable. Le vin & les liqueurs fermentées racorniſſent ces ſortes d'alimens dans l'eſtomac, & les empêchent

de produire une bonne digeſtion.

Avant de quitter cette matière, il me paroît néceſſaire de dire en particulier quelque choſe du pain, du riz, du miel, des olives, des oranges, citrons & limons, des melons, des citrouilles, des truffes, champignons, morilles & mouſſerons.

1°. Le pain eſt le premier, le plus univerſel & le plus eſſentiel des alimens : auſſi eſt-il étonnant que dans un Royaume comme la France, il y ait auſſi peu de police ſur la qualité du pain, ſur ſon poids & ſur ſon prix : c'eſt une choſe lamentable de voir tous les jours la ſanté & la vie du peuple expoſées à l'ignorance & à la friponnerie des Boulangers. Un pain mal fermenté, gras cuit, lourd, rempli de particules de pierre & de terre détruit inſenſiblement, dans cette portion précieuſe de l'Etat, une ſanté, dont l'auteur de la Nature ſe

plaiſoit à récompenſer ſa frugalité.

Le pain eſt un corps compoſé de farine humectée avec de l'eau chaude, fermenté & cuit au four.

Le pain de froment eſt préférable à tout autre.

Plus le pain eſt fermenté, plus il eſt aiſé de le digérer. On accélére la fermentation avec un levain convenable. Il faut auſſi dans l'eau un dégré de chaleur favorable au développement de la farine : ſi elle eſt trop chaude, le pain eſt gras ; ſi elle eſt trop froide, il eſt déſuni & facile à ſécher.

Le pain de pure fleur de farine n'eſt pas le plus ſain ; ſes parties ſont trop adhérentes : un peu de ſon bien moulu, le rend plus léger & plus propre à être digéré : d'ailleurs le ſon déterge & rafraîchit. Ainſi le gros pain, c'eſt-à-dire celui qui eſt entre le bis & blanc, eſt préférable au mollet.

Le pain dans lequel il y a du ſel ;

du lait ou du beurre, n'eſt pas auſſi ſain que le pain ordinaire : ce n'eſt qu'aux dépens de l'eſtomac qu'on flatte ainſi le palais.

Le pain du jour n'eſt pas auſſi facile à digérer que celui qui eſt gardé juſqu'au lendemain.

La croûte du pain reſſerre, échauffe & cauſe beaucoup de bile, ſur-tout quand elle eſt trop cuite & preſque brûlée. La mie rafraîchit & lâche : il faut donc faire enſorte que le pain ne ſoit ni trop élevé, ni trop plat : quand il a trop de mie, il y en a beaucoup de perdu, parce que peu de gens en mangent par goût ; s'il a trop de croûte, il devient bilieux.

Un peu de ſeigle dans le pain de froment, le rend plus rafraîchiſſant.

Le pain de ſeigle ne nourrit pas tant que celui de froment, & lâche le ventre.

On fait cependant à Paris un pain

de ſeigle lourd & bis, dont l'uſage eſt dangereux, ſur-tout pour les perſonnes ſédentaires & qui font peu d'exercice : il eſt capable de donner des obſtructions.

Le pain d'orge eſt peſant ſur l'eſtomac, & nourrit moins que celui de froment & de ſeigle.

Le pain de ſarraſin a, à-peu-près, les mêmes qualités que celui de ſeigle : il nourrit cependant un peu plus, & eſt moins lourd.

Le pain d'avoine nourrit beaucoup ; mais il eſt très-peſant.

L'excès de pain produit beaucoup de ſang, & cauſe des maladies funeſtes. L'indigeſtion de pain eſt très-dangereuſe.

2°. Le riz eſt, après le pain, la nourriture la plus ſaine & la plus univerſellement répandue : je ne ſais pas même s'il n'a pas ſur le pain quelques avantages, en ce qu'il préſente un

aliment chaud, aisé à digérer, & qui seul tient lieu de soupe & d'autres nourritures. Tous les peuples de l'Orient, c'est-à-dire, presque tous ceux de l'Asie, & une grande partie de ceux de l'Afrique & de l'Amérique, font un usage ordinaire du riz, & s'en trouvent très-bien.

En Europe, & sur-tout en France, il ne sert qu'à tenir quelquefois lieu de soupe, de colation dans le Carême, & de pain en temps de disette; encore souvent les gens de la campagne & les pauvres n'en tirent-ils pas alors tous les avantages qu'il seroit capable de leur procurer : si on leur distribue le riz sec, ou ils ne savent pas le faire crever & gonfler à propos, ou ils n'en ont ni le temps ni la patience, ou ils manquent d'utensiles nécessaires, de bois pour faire le feu, & de beurre, lait ou sel; ce qui les force à laisser perdre une manne précieuse capa-

ble de les soutenir même dans les travaux les plus pénibles : si on le distribue tout cuit dans les Paroisses, souvent ceux qui le préparent n'y apportent pas tous les soins & toute la propreté nécessaires, sous prétexte qu'ils ne travaillent pas pour des gens bien délicats ; comme si la Nature, qui donne aux malheureux de si bons estomacs, leur refusoit le palais & le goût !

Touché du sort des pauvres, & sur-tout de ceux qui habitent & qui cultivent la campagne, j'ai recherché quelles pouvoient être les causes du dérangement de leur santé, & j'ai vu avec douleur que l'excès de fatigue occasionné par leurs longs & pénibles travaux, la disette & la mauvaise qualité de leurs nourritures desséchoient ces bras respectables, qui nourrissent l'oisiveté & la mollesse du riche & inutile habitant des villes. Je

ſais qu'il leur eſt difficile d'éloigner la première de ces cauſes, puiſque leur vie ne dépend que trop ſouvent du ſacrifice de leur vie même ; mais combien n'eſt-il pas aiſé & conſolant pour l'humanité de remédier à la diſette & aux mauvaiſes nourritures, dont ils ſont ſouvent les triſtes victimes ? Le riz bien préparé préſente un aliment peu coûteux, très-ſain, ſpécialement pour les perſonnes qui font beaucoup d'exercice, très-nourriſſant, & capable de leur donner des forces ſuffiſantes pour les travaux les plus violens.

C'eſt pour entrer dans les vues des perſonnes charitables, telles que les Seigneurs de Paroiſſes, les Curés, les Supérieurs des maiſons régulières & de quelques particuliers qui conſacrent une partie de leurs revenus à ſoulager les pauvres, les priſonniers, &c. que je vais rapporter quelques préparations

de riz ſimples, faciles, & par leſquelles on tire tout le parti poſſible de cette nourriture. Les Directeurs des hôpitaux, les Généraux & Intendans des armées, les Capitaines de vaiſſeaux, les Entrepreneurs de manufactures, les Laboureurs, ſur-tout dans le temps où ils nourriſſent un grand nombre de moiſſonneurs, & les pauvres ouvriers chargés d'une nombreuſe famille trouveront auſſi, dans ces préparations, des reſſources qu'ils chercheroient envain dans les autres alimens.

C'eſt à deux Citoyens reſpectables que nous devons ces préparations, & je ferai volontiers leur écho, parce que je ne crois pas qu'on puiſſe ajouter à leurs obſervations & à leurs expériences ſur cette matière. Le premier de ces Amis de l'humanité eſt *M. Duhamel du Monceau.* » Dans cer» taines années de diſette, dit-il (pag.

152 & ſuivantes de ſes *Moyens de conſerver la ſanté aux équipages de vaiſſeaux*), » on a diſtribué dans les » campagnes, du riz qui a été preſ- » que perdu, par la raiſon que les » payſans, qui ne ſavoient pas faire » crever à propos ce mets, ni l'aſſai- » ſonner convenablement, ne pou- » voient le manger ainſi mal apprê- » té; mais dans les endroits où les » Seigneurs ſe donnoient la peine de » le faire apprêter avec ſoin, les pau- » vres gens s'en accommodoient très- » bien. Voici comme nous avons fait » préparer le riz dans ces temps de » calamité.

» On faiſoit bouillir long-temps, » dans une chaudière, des têtes, des » pieds, des cœurs de bœufs, cou- » pés par morceaux, avec les os con- » caſſés: on mettoit cuire en même- » temps dans le bouillon tous les lé- » gumes qui ſe trouvoient alors dans

» le potager, comme radis, rabidouil-
» les, porreaux, choux, &c. : pen-
» dant ce temps on faiſoit crever le
» riz à petit feu, dans un pot ſéparé ;
» & lorſqu'il étoit ſuffiſamment crevé,
» on le verſoit dans la chaudière, avec
» du ſel, du piment, du laurier. Nos
» payſans trouvoient cette ſoupe ex-
» cellente. D'abord, quoiqu'ils en
» mangeaſſent à leur appétit, ils crai-
» gnoient de n'être pas aſſez nourris,
» parce qu'ils ne ſe ſentoient pas l'eſ-
» tomac chargé. Mais ils firent eux-
» mêmes l'obſervation que, lorſque
» dans les jours maigres ils n'uſoient
» que de fèves & de pois, ils avoient
» l'eſtomac très-gonflé, & néanmoins
» ils ne pouvoient, ces jours-là, ſe paſ-
» ſer de ſouper ; au lieu que les jours
» où on leur donnoit le riz, ils s'al-
» loient coucher ſans ſonger à ſouper.

M. Duhamel, pour faciliter aux équipages de vaiſſeaux la prépara-

tion de cette ſoupe, ſubſtitue aux légumes qu'il indique, les choux ſalés, les racines, l'oignon, l'échalotte & l'ail; aux aſſaiſonnemens, les feuilles de gingembre, de pirette, d'ache deſſéchées; & aux têtes de bœuf, des viandes ſalées. Cette différence dans la préparation ne peut que faciliter la charité à varier ſes bienfaits, ſelon les ſaiſons, & les pays où elle répandra ſa conſolante roſée.

Le ſecond Citoyen, dont nous allons emprunter la méthode, eſt le célèbre *M. Boyer, Médecin de la Généralité & de la Ville de Paris*, c'eſt-à-dire Médecin des pauvres d'une des plus grandes parties de la France. Sa préparation me paroît plus ſimple & moins coûteuſe que celle de M. Duhamel; mérite infiniment précieux aux yeux des perſonnes vraiment charitables, dont le cœur eſt moins ſatisfait des bienfaits qu'elles répandent, que

leurs entrailles ne ſont déchirées en voyant qu'elles ne peuvent étendre plus loin leurs ſecours.

Quand on veut faire une ſoupe au riz pour vingt-cinq perſonnes, » il » faut ſe pourvoir «, dit ce ſavant (à la ſuite de ſon excellent *Traité des maladies épidémiques qui règnent le plus ordinairement dans la Généralité de Paris*), » d'un chaudron aſſez grand » pour contenir vingt pintes d'eau, » meſure de Paris; s'il eſt plus grand, » il en ſera plus commode.

» L'on mettra dans ce chaudron » quatre pintes & demie d'eau, me- » ſure de Paris: quand elle ſera chau- » de, on y mettra trois livres de riz, » qu'on aura eu ſoin de bien laver au- » paravant avec de l'eau chaude.

» Le riz étant dans le chaudron, ſur » le feu, on aura attention de le faire » cuire lentement, & de le remuer » ſans ceſſe, de peur qu'il ne s'atta- » che au fond.

» A proportion que le riz augmen-
» tera de volume, & qu'il s'épaiſſira,
» on y verſera ſucceſſivement une pin-
» te & demie d'eau chaude, qui ſera
» bientôt abſorbée, le riz continuant
» à ſe gonfler.

» Il faut environ une heure pour
» cette première opération; après quoi
» on humectera le riz, & on lui fera
» encore abſorber ſucceſſivement qua-
» torze pintes d'eau, ce qui fera en
» tout environ vingt pintes, qu'on
» verſera peu à peu, & par interval-
» les, de peur de noyer le riz: cela
» fait, on laiſſera le riz ſur le feu pen-
» dant deux autres heures, & on l'y
» fera cuire lentement & à petit feu, en
» le remuant continuellement, ſans quoi
» il s'attacheroit au fond du chaudron.

» Le riz étant bien cuit, on y met-
» tra une demie livre de beurre ou de
» ſain-doux, ou, à leur défaut, deux
» livres de lard coupé par morceaux,

» avec ſix onces de ſel & deux gros
» de poivre noir en poudre, en obſer-
» vant de remuer le tout enſemble
» pendant une demie heure.

» Au lieu de beurre, on peut met-
» tre du lait : la quantité de trois pin-
» tes ſuffit pour la chaudronnée ; mais
» il faut prendre garde que le lait ne
» ſoit vieux ; car il s'aigriroit à la
» cuiſſon.

» On ôtera enſuite le chaudron de
» deſſus le feu, pour y mettre auſſi-
» tôt, mais peu à peu, ſix livres de
» pain blanc ou bis, qu'on coupera
» en ſoupes très-minces, & on mêlera
» le pain avec le riz de manière qu'il
» aille au fond, pour s'imbiber &
» faire corps enſemble. Si l'on ſe ſert
» de lait au lieu de beurre il faut
» quelques pintes d'eau de moins dans
» la préparation du riz ; autrement il
» ſeroit trop clair : on y mettra auſſi
» du pain blanc, parce que le pain

» bis feroit aigrir le lait. La distribu-
» tion doit s'en faire sur le champ,
» pour trouver les vingt-cinq por-
» tions.

» Chaque portion sera de deux cuil-
» lerées, qui contiendront chacune la
» valeur d'un demi-septier ou quart
» de pinte, mesure de Paris.

» Pour les enfans de neuf ans, &
» au-dessous, une de ces cuillerées
» fera une portion suffisante.

» En distribuant les soupes chau-
» des, on aura soin de remuer le riz
» avec la cuillier à pot, & de pren-
» dre au fond du chaudron, pour que
» la distribution se fasse également,
» tant en riz qu'en pain.

» On avertit ceux qui ne mange-
» ront pas sur le champ leur portion,
» de la faire réchauffer à petit feu, en
» y mêlant un peu d'eau ou de lait,
» pour la faire revenir, & la rendre
» plus profitable «.

Une raiſon, outre celle d'économie, qui engage *M. Boyer* à recommander de faire la diſtribution ſur le champ, c'eſt qu'il ſuppoſe qu'on ſe ſert d'un chaudron de cuivre, parce que les vaiſſeaux de ce métal ne ſont à craindre que quand le liquide y ſéjourne hors du feu. Cependant, pour prévenir tout inconvénient, il avertit qu'on fera très-ſagement de préférer les chaudières de fer.

On peut auſſi ſe ſervir d'une de ces deux méthodes pour préparer la ſemoule, le gruau & l'épeautre, alimens ſains, qui nourriſſent beaucoup, quoiqu'un peu moins que le riz.

Les Bretons ſe nourriſſent communément d'une ſorte de bouillie, qu'ils nomment *far*; elle reſſemble aſſez au riz ou gruau accommodés ſuivant la méthode de *M. Boyer*, excepté qu'elle a quelque choſe de plus inſipide: avec cet aliment ſimple, ces peuples jouiſ-

ſent d'une bonné ſanté, & ſont très-forts.

Afin d'accorder quelque choſe à la délicateſſe, je finirai l'article du riz par la préparation du pilau des Orientaux : j'en ai fait uſage, & je l'ai trouvé plus ſain & plus facile à digérer que le riz, tel qu'on l'accommode communément en France. Comme j'ai ſuivi la méthode indiquée par *M. Duhamel* (p. 156 & ſuivantes de l'ouvrage cité plus haut), je ne ferai que le copier.

Pour faire le pilau, » prenez une » certaine meſure de riz du levant, par » exemple une écuellée : lavez-le trois » ou quatre fois de ſuite dans l'eau » chaude. Enſuite égouttez-le, & le » faites ſécher ſur un plat qu'on met- » tra ſur un feu doux. Prenez enſuite » environ trois meſures & demie, » c'eſt-à-dire, un peu plus de trois » écuellées de bouillon fait avec de la » viande, ou du poiſſon, ou des ra-

» cines potagères. Quand ce bouillon » ſera bien bouillant, jettez-y le riz » bien préparé, comme il a été dit. » Continuez de faire bouillir juſqu'à » ce que le riz ſoit crevé, ce qui ar- » rive toujours après douze ou quinze « minutes au plus d'ébullition rapide, » & ce qui ſe reconnoît par le gon- » flement des grains de riz.

» Cela fait, retirez le vaiſſeau du » feu ; jettez-y une pincée, plus ou » moins forte, de ſafran en poudre » fine ; couvrez très-exactement le pot » de ſon couvercle, dont vous entou- » rerez les bords avec un rouleau de » linge. Tenez encore ce pot ſur un » feu très-doux, pendant un quart » d'heure, ou tout au plus une petite » demi-heure. Alors le riz eſt cuit, » prêt à être verſé ſur un plat & très- » bon à manger.

» Si l'on veut le rendre plus moel- » leux, on peut y ajouter, en même-

» temps qu'on y met le ſafran & à » la fin de l'ébullition, une petite » quantité de bonne graiſſe, ou du bon » beurre, ſi le bouillon a été fait avec » du poiſſon, ou avec des racines «.

J'ai remarqué, par l'uſage, que la graiſſe ou le beurre qu'on ajoute au pilau, pour lui donner quelque choſe de plus agréable au goût, le rend bien moins ſain, & bien moins propre à être facilement digéré : auſſi ai-je toujours préféré la préparation la plus ſimple.

3°. Le miel eſt une ſubſtance que les abeilles ramaſſent ſur les fleurs ; auſſi le miel eſt-il plus ou moins agréable & ſalutaire, ſelon les pays où cet inſecte induſtrieux le travaille. Celui de Narbonne eſt fort balſamique, parce que les fleurs des environs de cette ville ſont aromatiques.

Il y a du miel blanc & du jaune. Le miel blanc eſt dur ; c'eſt celui que

que l'on préfére pour manger : il donne une nourriture saine, tempérée & pectorale : elle raréfie la pituite, facilite l'expectoration, lâche le ventre & résiste à la malignité du venin.

Le miel est bon à tous les tempéramens, sur-tout aux foibles & pituiteux, & aux asthmatiques. C'est particulièrement en hiver qu'on éprouve ses bons effets contre les rhumes commencés.

Le miel jaune est déterfif, laxatif, digestif & résolutif : on l'emploie utilement en lavemens & en lotions.

4°. L'olive est le fruit d'où l'on tire l'huile du même nom.

Les olives que l'on mange en salade ou dans les ragoûts, sont préparées dans une saumure propre à dégager les sels des parties terrestres.

Les olives excitent l'appetit & fortifient l'estomac : malgré ces bons effets, il seroit dangereux d'en faire excès.

5°. L'orange eſt un fruit agréable & odorant.

Il y a deux ſortes d'oranges ; les unes ſont amères, acides & verdâtres ; on les appelle bigarades : les autres ſont douces & jaunes.

On mange les oranges douces : les amères ne ſont d'uſage que confites, en boiſſon mêlées avec de l'eau & du ſucre, dans les ſauces & ſous le rôti.

Le ſuc de l'une & de l'autre rafraîchit, humecte, fortifie le cœur & provoque l'appétit : il convient aux perſonnes bilieuſes, ſur-tout pendant les chaleurs : c'eſt un bon anti-ſcorbutique.

Le ſuc d'oranges, particulièrement des amères, mêlé avec de l'eau & du ſucre, fait une boiſſon agréable, & propre dans la chaleur de la fièvre.

Il faut cependant uſer ſobrement du ſuc d'oranges, parce qu'il picote la poitrine & l'eſtomac.

Les écorces d'oranges confites ſont ſtomachiques, réjouiſſent le cœur & le cerveau, donnent de l'appétit & mettent les humeurs en mouvement : elles conviennent aux eſtomacs foibles & aux tempéramens mélancoliques & phlegmatiques.

La fleur d'orange, ſoit en pâte, ſoit en conſerve, ſoit en liqueur, aide à la digeſtion, réjouit le cœur & le cerveau, chaſſe les vers & fait venir les mois aux femmes.

Son trop fréquent uſage échaufferoit & rendroit la bile âcre.

6°. Le citron & le limon ſont de même nature que l'orange amère, ſervent pour les mêmes uſages & procurent les mêmes effets.

Il faut cependant ajouter que la ſemence de citron & le ſuc de limon réſiſtent au venin. Ce même ſuc eſt encore très-bon contre la pierre des reins.

C'eſt avec le ſuc de limons, étendu dans de l'eau & adouci par le ſucre, qu'on fait une boiſſon agréable, ſurtout en été; on l'appelle limonade: on peut auſſi la faire avec le ſuc de citrons. Le trop fréquent uſage de cette liqueur deviendroit nuiſible.

7°. Le melon rafraîchit, humecte, appaiſe la ſoif & donne de l'appétit.

Le melon convient, dans les temps chauds, aux jeunes gens qui ont un bon eſtomac, & qui ſont d'un tempérament chaud & bilieux.

Le melon produit des vents, des coliques, des dyſenteries & la fièvre: il eſt pernicieux aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Pour prévenir les mauvais effets du melon, il faut le manger avec du ſel & du poivre, & boire du vin pur par-deſſus.

La ſemence de melon eſt une des

quatre grandes ſemences froides : elle entre dans les émulſions.

8°. La citrouille eſt humectante, rafraîchiſſante & émolliente : elle adoucit les âcretés de la poitrine & tempére le mouvement violent des humeurs. Elle convient aux jeunes gens bilieux, ſur-tout dans les temps chauds.

Elle excite des vents & produit des humeurs groſſières ; auſſi les vieillards, & ceux qui ſont d'un tempérament foible, froid & phlegmatique, doivent s'en abſtenir.

La ſemence de citrouille eſt auſſi une des quatre grandes ſemences froides.

Le potiron eſt une eſpèce de citrouille ronde, de même nature : il produit les mêmes effets.

9°. La truffe atténue les humeurs, & excite la ſemence.

La truffe échauffe & cauſe des indigeſtions : l'excès en eſt pernicieux.

10°. Les champignons excitent l'appétit & provoquent la ſemence.

Il faut en manger modérément, parce que ſa ſubſtance ſpongieuſe, en s'étendant & ſe raréfiant par la chaleur, comprime le diaphragme, & empêche la digeſtion & la reſpiration.

En mangeant des champignons, il eſt bon de boire de bon vin pur, afin que ſes parties acidules inciſent ces eſpèces d'éponges.

Il y a pluſieurs ſortes de champignons. Les moins nuiſibles à la ſanté ſont ceux qui croiſſent ſur les couches, & qui ſont rouges par-deſſous : les autres ſont mortels & de vrais poiſons.

Il n'eſt que trop ordinaire à ceux qui préſident dans les cuiſines, de ſe tromper dans le choix des champignons : combien d'exemples funeſtes n'avons-nous pas eu de perſonnes enlevées prématurèment de ce monde, pour de pareilles mépriſes ? Après

cette réflexion, comment manger des champignons ſans trembler ? Eſt-il un aveuglement pareil à celui de la gourmandiſe ?

Lorſqu'on a eu le malheur de manger de mauvais champignons, il faut prendre d'abord du vinaigre pur : lorſque les premiers accidens ſont paſſés, il faut continuer pendant quelque temps à boire de la même liqueur mêlée avec de l'eau. Le vinaigre diviſe la ſubſtance ſpongieuſe du champignon, & procure une guériſon certaine. Quelques gourmands, plus prudens que les autres, pour prévenir les accidens, font cuire les champignons dans de l'eau & du vinaigre, avant que de les mettre dans les ragoûts. Qu'il eſt triſte d'être obligé d'employer le contrepoiſon avec ſa nourriture !

11°. Les morilles & les mouſſerons ſont, à peu près, de la même nature que

les bons champignons, & produiſent les mêmes effets. La morille eſt cependant la moins pernicieuſe, parce qu'elle contient un peu de phlegme.

Du règne animal.

Il faut diſtinguer dans ce genre les quadrupèdes, les volatilles & les poiſſons.

Des quadrupèdes.

1°. La viande de boucherie compoſe la première partie des quadrupèdes, & fournit l'aliment le plus commun, & en même-temps le plus ſalutaire.

Le bœuf & le mouton ſont des viandes faites, qui préſentent à toutes ſortes de tempéramens une nourriture agréable & ſaine : ceux qui en font uſage ſont ordinairement forts & vigoureux. Il faut cependant que ces animaux ne ſoient pas trop vieux :

alors ils ſont durs & remplis de parties terreſtres, qui les rendent lourds ſur l'eſtomac.

Le chevreau d'environ un an donne une nourriture qui approche beaucoup du mouton.

Le veau & l'agneau, comme tous les jeunes animaux, ne ſont pas auſſi ſains que le bœuf & le mouton. Leur chair eſt rafraîchiſſante, humectante, nourrit beaucoup & convient aux bilieux; mais elle eſt indigeſte, pèſe ſur l'eſtomac & lâche ſouvent trop le ventre. Les perſonnes froides & phlegmatiques doivent en manger très-peu: elles feroient même mieux de n'en jamais faire uſage. Il faut dire la même choſe des pieds de moutons.

Le bouillon de mou de veau, ſans ſel, eſt excellent pour ceux qui ont la poitrine délicate, ou qui ſont enrhumés. Quand on en fait uſage pour le rhume, il n'y a pas de mal de met-

tre dans chaque bouillon un demi-gros de thériaque, ſur-tout quand on a l'eſtomac froid : la théarique eſt très-propre à rétablir la tranſpiration, dont la ſuppreſſion occaſionne tous les rhumes.

Le cochon offre un aliment qui nourrit beaucoup, & qui lâche le ventre. On le ſale ordinairement. Il convient aux jeunes gens d'un tempérament bilieux, chaud, qui ont un bon eſtomac, & qui font beaucoup d'exercice. C'eſt un aliment d'une grande reſſource pour les habitans de la campagne, accoutumés à la fatigue & au travail.

Le meilleur cochon eſt celui qui n'eſt ni trop jeune, ni trop vieux.

La chair de cochon eſt peſante & indigeſte : elle forme des humeurs groſſières, viſqueuſes, & donne des obſtructions, particulièrement quand elle eſt ſalée & fumée. Elle eſt contraire aux

goutteux, aux vieillards, aux tempéramens froids, foibles, phlegmatiques, & aux gens sédentaires & oisifs.

Le cochon de lait est très-indigeste.

Le lard est très-mal sain pour ceux qui ne font point d'exercice. Il faut dire la même chose du boudin, des andouilles, des langues salées & enfumées.

2°. Le gros gibier compose la seconde partie des quadrupèdes.

Le sanglier est à peu près de même nature que le cochon, si ce n'est que la chair en est plus aisée à digérer.

Le cerf & le chevreuil ont une chair assez ressemblante à celle du bœuf : elle est nourrissante & facile à digérer : elle est cependant plus propre aux tempéramens bilieux qu'aux mélancoliques. Le chevreuil est plus délicat que le cerf.

Quand ces animaux sont vieux, leur chair devient séche, de difficile diges-

tion, & peut cauſer des obſtructions; de la bile noire & la fièvre.

La chair de la biche n'eſt pas auſſi agréable ni auſſi ſaine que celle du cerf. Il n'en eſt pas de même de tous les animaux, par rapport au mâle & à la femelle.

La chair de daim eſt, à peu près, ſemblable à celle du chevreuil, & a les mêmes qualités, ſans être auſſi agréable au goût.

Le lièvre a une chair moins nourriſſante que celle du chevreuil.

Pour manger de bons levrauts, il faut prendre ceux qui ſont jeunes, gras, & qui ſe ſont fait chaſſer longtemps : ils en ſont bien plus tendres. Il faut auſſi remarquer que le lièvre eſt meilleur en hiver qu'en été.

Le levraut n'a rien de malfaiſant pour les jeunes gens ſanguins, & pour les perſonnes graſſes.

En général, ce n'eſt pas cependant

un aliment fort ſain, ſur-tout quand il eſt vieux; car alors la chair de cet animal, qui eſt d'un tempérament ſec & mélancolique, devient compacte & difficile à digérer. Auſſi les mélancoliques, & ceux qui abondent en humeurs terreſtres, doivent s'en abſtenir.

Le lapin offre une nourriture plus ſaine : il convient à toutes ſortes de tempéramens. Il eſt meilleur en hiver qu'en été.

Il faut avoir ſoin que le lapin ne ſoit ni trop jeune, ni trop vieux, & qu'il ait été nourri dans un terrein ſec & abondant en ſerpolet & en herbes aromatiques. Le lapin trop jeune engendre des humeurs viſqueuſes & groſſières; trop vieux, il eſt difficile à digérer.

Des volatilles.

Les poulets, les poulardes, les poules, les coqs, les chapons & les din-

dons ſont, à peu près, de même nature. Leur chair eſt ſaine, facile à digérer, rafraîchiſſante, humectante, & produit un bon ſuc : on en peut faire uſage en tout temps, & pour toutes ſortes de tempéramens.

Le ſeul défaut de cette nourriture, c'eſt d'être trop légère pour ceux qui ont beſoin d'alimens ſolides. Le dindon nourrit un peu plus que le poulet : la femelle eſt plus délicate que le mâle.

Le pigeon, quand il eſt jeune, eſt ſucculent, nourriſſant & facile à digérer. Ceux qui vivent en liberté ſont préférables aux autres.

Les mélancoliques en doivent manger rarement, parce qu'il échauffe, reſſerre & communique beaucoup de parties terreſtres.

Le canard & l'oie, quand ils ſont jeunes, ont une chair ſucculente, nourriſſante & propre aux jeunes gens

qui font beaucoup d'exercice. Les ſauvages, dans chaque eſpèce, ſont préférables aux domeſtiques.

Quand ils ſont vieux, leur chair eſt maſſive, peſante & difficile à digérer : elle engendre beaucoup d'humeurs groſſières ; auſſi ne convient-elle pas aux eſtomacs foibles, & aux mélancoliques.

Il faut appliquer cette double règle aux autres oiſeaux de rivière, tels que le plongeon, la poule d'eau, la bécaſſe, la bécaſſine, la ſarcelle, &c.

Les oiſeaux de mer, tels que la macreuſe, &c. reſſemblent aux oiſeaux de rivière : ils ſont cependant plus mal-ſains, parce qu'ils ont plus de parties huileuſes, & que leurs fibres ſont plus tenaces.

La perdrix eſt la reine des champs : ſa chair fortifie, nourrit beaucoup, augmente la quantité des eſprits vitaux & forme une nourriture agréa-

ble pour les convaleſcens : elle convient à tous les tempéramens, ſur-tout aux phlegmatiques.

Il faut prendre la perdrix jeune ; vieille, elle devient ſéche, dure, coriace & difficile à digérer.

Le faiſan approche de la perdrix, mais nourrit moins.

La caille auroit toutes les bonnes qualités de la perdrix, ſi elle étoit moins graſſe ; ce qui la rend d'une digeſtion plus difficile. On lui fait perdre ſa graiſſe, en la mettant ſur le gril en crapaudine, après l'avoir fait à moitié rôtir à la broche.

Le pluvier, le vanneau, le râle & le guignard produiſent un aliment moins ſolide que la perdrix, & ne conviennent guère à ceux qui font beaucoup d'exercice.

La grive eſt ſaine & excite l'appétit.

L'alouette lui reſſemble : elle eſt cependant moins délicate.

L'ortolan & le becafigue ont ſur ces derniers l'avantage d'avoir un goût plus exquis.

Tous ces derniers oiſeaux ſont ſains & délicats ; mais ils nourriſſent peu : ce ſont des mets pour les gens riches & oiſifs.

Des poiſſons.

Je diviſerai cet article en trois parties, & je parlerai des poiſſons d'eau douce, des poiſſons de mer, & des ſalines.

Des poiſſons d'eau douce.

Les poiſſons de rivière ſont préférables à ceux d'étang, parce que ces derniers ſentent preſque toujours la vaſe.

La truite, la perche, la lotte & le brochet (dont il faut prendre garde de manger les œufs, parce qu'ils cauſent des vomiſſemens) ſont agréa-

bles au goût, aisés à digérer, fournissent un bon aliment & conviennent à tous les tempéramens : il n'y a que les phlegmatiques qui ne doivent point en faire leur nourriture ordinaire.

La carpe (dont la laitance offre une nourriture salutaire & facile à digérer, même pour les convalescens), le barbeau, l'éperlan & le goujon sont moins sains que les derniers, moins aisés à digérer, nourrissent moins, donnent des humeurs grossières & visqueuses, & ne conviennent pas trop aux tempéramens phlegmatiques & mélancoliques.

L'anguille & la tanche sont très-mal-saines, parce qu'elles sont remplies d'un suc huileux & visqueux, qui les rend d'une difficile digestion : leur nourriture produit un suc grossier, donne des vents, & ne convient qu'aux jeunes gens chauds & bilieux ; encore doivent-ils en manger sobrement, &

boire de bon vin pur par-dessus.

L'écrevisse nourrit beaucoup, donne un aliment solide, fortifie, purifie le sang, pousse par les urines & détruit l'âcreté des humeurs.

L'écrevisse est un peu difficile à digérer, & convient plutôt aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux, qu'aux vieillards, & aux estomacs froids & mauvais.

En général, dans chaque espèce de poissons, tant d'eau douce, que de mer, les plus gros sont les meilleurs: leur chair est plus serrée, plus compacte, & contient des sucs moins cruds & moins visqueux.

On place entre les poissons d'eau douce & de mer le saumon, l'alose & la lamproie, parce qu'ils se tiennent tantôt dans l'une & tantôt dans l'autre.

Le saumon nourrit beaucoup & fortifie.

Il faut en manger sobrement, par-

ce qu'il eſt gras, lourd, indigeſte, & qu'il cauſe des envies de vomir.

L'eſturgeon & le thon (dont le premier paſſe quelquefois dans les rivières) ſont, à peu de choſe près, de la même nature que le ſaumon : ainſi il faut leur appliquer les mêmes règles, par rapport à la ſanté. L'eſturgeon nourrit plus que le thon, & le thon plus que le ſaumon.

L'aloſe eſt plus viſqueuſe que le ſaumon, & par conſéquent moins ſaine : les mélancoliques & les phlegmatiques n'en doivent point faire leur nourriture ordinaire.

La lamproie a toutes les mauvaiſes qualités de l'anguille.

Des poiſſons de mer.

La ſole (la reine de la mer), la vive, le rouget, le turbot, la morue fraîche, le carlet, la limande, la ſardine, la plie & le hareng frais ſont les plus ſains de tous les poiſſons de

mer. Ils ſont agréables au goût, ſe digèrent facilement & produiſent un bon ſuc.

Le merlan nourrit très-peu, mais préſente une chair légère, aiſée à digérer, & propre pour les convaleſcens, parce qu'elle n'a rien de viſqueux.

La raie (la meilleure eſt la bouclée), le cabillau & le maquereau ſont moins ſains que les précédens, parce qu'ils ſont remplis d'un ſuc plus viſqueux, qui les rend indigeſtes.

En général, un poiſſon eſt plus ſain à raiſon que ſa chair eſt moins viſqueuſe.

La tortue eſt nourriſſante; mais elle ne convient qu'aux bons eſtomacs. On en fait des bouillons propres à purifier le ſang, & bons aux phtiſiques.

Il y a des tortues d'eau douce & de terre, comme de mer: elles ſont toutes de même nature.

La moule nourrit peu: elle eſt ten-

dre & délicate. Elle convient particulièrement aux tempéramens chauds & bilieux.

Il y a des perſonnes chez qui cet aliment produit une ébullition de vingt-quatre heures ; c'eſt ſur-tout lorſque les moules renferment de petits crabes, & qu'on n'a pas ſoin de les ôter.

La moule de mer eſt beaucoup meilleure que celle de rivière & d'étangs.

Les écreviſſes de mer, les ſalicoques, les crabes, & preſque tous les autres coquillages ſont, à peu près, de même nature que l'écreviſſe de rivière, & produiſent les mêmes effets : l'écreviſſe de rivière eſt plus délicate que celle de mer.

L'huître crue eſt un met excellent.

L'huître donne de l'appétit, fortifie l'eſtomac, pouſſe par les urines, lâche le ventre.

L'huître nourrit peu, parce qu'elle

ſe réſout en eau dans l'eſtomac.

Il faut prendre au moins une partie de l'eau dans laquelle l'huître nage ; elle en eſt bien plus ſaine.

Quelque ſalutaires que ſoient les huîtres, elles peuvent cependant cauſer des indigeſtions ; ce qui arrive lorſque l'on en mange par excès, & avec beaucoup de pain : alors un bouillon de lait chaud fait paſſer cet accident. L'expérience nous a appris que l'huître ſe diſſolvoit aiſément dans le lait.

L'huître marinée, mangée avec de l'huile & du gros poivre, eſt agréable au goût, mais moins aiſée à digérer que crue, quoiqu'elle le ſoit plus que cuite.

L'huître cuite n'eſt pas ſi ſaine que crue : frite, elle devient coriace & indigeſte.

Des ſalines.

Le ſel, ſans changer la nature des

poiſſons, les rend plus ſolides, plus durs, plus compactes, plus coriaces, & leur communique une âcreté qui les rend plus indigeſtes ; auſſi les ſalines produiſent-elles des humeurs âcres & picotantes : elles échauffent, excitent la ſoif & donnent des rapports déſagréables.

Les ſalines ne conviennent qu'aux eſtomacs forts, & à ceux qui font beaucoup d'exercice. Elles ſont pernicieuſes aux tempéramens chauds & bilieux.

Les principales ſalines ſont le thon & les anchois, qu'on mange cruds en ſalades, & ſans être déſalés ; le ſaumon, la morue, le hareng & le maquereau, qui ne veulent être ni trop ſalés, ni trop peu déſalés ; enfin le hareng ſaur, que l'on mange tel qu'il eſt, ou crud ou cuit.

De toutes les ſalines, la morue eſt la meilleure, & le hareng ſaur la plus pernicieuſe.

Nous

Nous ajouterons ici quelques alimens, que l'on ne peut placer dans aucune des classes que nous venons de parcourir ; tels sont le lait, la crême, le beurre, le fromage, les œufs & la soupe. Leur usage est trop commun pour les passer sous silence.

1°. Le lait se digère aisément, nourrit beaucoup, rafraîchit, adoucit les âcretés de la poitrine, & convient aux personnes maigres.

Le lait est un contrepoison contre les drogues corrosives.

Le lait n'est pas également salutaire pour tout le monde : il cause souvent, dans certains tempéramens, des tentions & des gonflemens d'estomac, qui peuvent avoir des suites. Il est sur-tout pernicieux aux mélancoliques, & à ceux qui ont l'estomac chargé d'aigreurs. La moindre aigreur le fait cailler : alors il ne se digère plus. Il n'est pas moins préjudiciable aux

vieillards, aux fébricitans & à ceux qui ont des obſtructions.

Il y a différentes ſortes de lait, tels que celui de vache, de jument, de brebis, d'âneſſe & de chèvre. Ils diffèrent en proportion de la vigueur & de la nature des animaux d'où ils ſortent, & des nourritures qu'ils prennent.

Il y a encore le lait de femme : nous en dirons quelque choſe en parlant des nourrices.

Le lait de vache eſt celui qui eſt le plus en uſage pour aliment ; auſſi ne parlerons-nous, dans cet article, que de cette eſpèce. Il eſt épais, gras, propre à nourrir & à fortifier les parties ſolides.

Il y a des perſonnes qui rétabliſſent leur ſanté, en ſe mettant au lait pour toute nourriture : d'autres le prennent pendant un certain temps, ſeulement le ſoir & le matin, & dînent légère-

ment : il y en a encore, dans cette dernière classe, qui le coupent d'abord avec de l'eau d'esquine, & ensuite avec de l'eau d'orge. Il est bon de mettre un peu de sucre candi dans le lait, afin de le faire plus aisément digérer.

Avant que de commencer à prendre le lait, il est nécessaire de se purger : il est même bon de réitérer de temps en temps la purgation, pendant son usage, afin de chasser de l'estomac & des intestins une matière crasse qu'il y dépose.

Il ne faut boire que de l'eau quand on se réduit au lait pour toute nourriture, & même quand on ne le prend que le soir & le matin. Dans ce dernier cas, il faut s'interdire les ragoûts, les salades, les fruits cruds & tous les acides.

Le choix d'une vache est essentiel. Il en faut prendre une qui soit dans sa vigueur : il y a des gens qui préfè-

rent celle qui a le poil noir. Pour connoître la bonté du lait, en ſuppoſant qu'il n'ait pas d'ailleurs de mauvais goût ni de mauvaiſes qualités, il faut en mettre une goutte ſur l'ongle ; ſi elle y reſte ſans s'évaſer, c'eſt une preuve que toutes ſes parties ſont bien liées, & qu'il eſt bon.

2°. La crême & le fromage à la crême frais ſont les parties les plus ſolides du lait : auſſi en ont-ils à peu près les mêmes qualités & les mêmes inconvéniens.

Il eſt dangereux de manger en même-temps de la crême & de la ſalade, ou de certains fruits acides.

Les crêmes cuites ſont meilleures que les crues, à moins que les drogues avec leſquelles on les marie ne les rendent trop échauffantes ; telles ſont celles au chocolat, au caffé, &c.

3°. Le beurre eſt la partie la plus graſſe du lait : plus il eſt frais, & meilleur il eſt.

Le beurre eſt émollient, adouciſſant & laxatif : il convient aux tempéramens ſecs & reſſerrés.

L'uſage trop fréquent du beurre relâche, débilite l'eſtomac & excite des nauſées déſagréables. Les enfans qui en mangent beaucoup ſont foibles, ont le ventre gros & élevé, ſont ſujets aux deſcentes & aux vermines. Cette obſervation eſt eſſentielle, particulièrement pour la Picardie, l'Artois & la Flandre.

Le beurre eſt préjudiciable aux perſonnes repletes. Les bilieux doivent auſſi en uſer bien modérément, parce que ſes parties huileuſes s'enflamment aiſément, & ſe tournent en bile.

Le beurre frit ou rouſſi perd une partie de ſes bonnes qualités, & acquiert de l'âcreté.

Le beurre arrête l'effet des poiſons corroſifs : l'huile a le même avantage.

4°. Le fromage eſt la partie la plus

groſſière du lait. Celui de vache nourrit beaucoup, & digère aſſez difficilement. Celui de brebis eſt moins compacte, & nourrit moins : celui de chèvre digère encore plus aiſément.

Pour que le fromage ſoit bon, il faut qu'il ſoit convenablement ſalé : il ne doit être ni trop nouveau, ni trop vieux. Dans ce juſte dégré il excite l'appétit. Trop nouveau, il eſt difficile à digérer, & cauſe des vents & des obſtructions ; trop vieux, il échauffe, produit des ſucs âcres & rend le ventre pareſſeux.

Ceux qui aiment le fromage doivent ſe rappeller ces vers de l'Ecole de Salerne.

» Après la chair vient le fromage ;
» Qui moins en mange eſt le plus ſage.

Ceux qui ſont menacés de pierre ou de graviers doivent abſolument s'en abſtenir.

5°. Les œufs nourriſſent beaucoup,

& forment un bon aliment : ils adoucissent les humeurs de la poitrine & augmentent l'humeur séminale.

Le seul défaut des œufs est d'échauffer & de resserrer, sur-tout quand ils sont durs, trop cuits, secs & brûlés.

Les œufs frais, à la coque, sont fort sains. En général, les préparations d'œufs où il entre peu de beurre, de sel & de poivre, sont les plus salutaires. Ainsi, après les œufs à la coque, les œufs au plat, au verjus, au bouillon, à l'eau, pochés, en omelette, pourvu qu'il n'y ait ni ciboule ni persil, sont préférables à toutes les autres façons de les accomoder.

L'Ecole de Salerne prescrit de boire un coup après chaque œuf :

» *Singula post ova, pocula sume nova.*

Et je crois qu'elle a raison.

Les œufs vieux ne sont pas aussi bons que les nouveaux. Ils échauffent,

& produiſent un mauvais ſuc. Pourquoi ne ſe ſert-on pas, pour les garder dans leur fraîcheur, de quelques ſecrets connus? En les enduiſant pluſieurs fois d'huile, ou de quelques couches de vernis, on les conſervera long-temps dans leur bonté; mais le peuple, ſur-tout celui de la campagne, ſera toujours peuple.

Quand on veut conſerver quelques jours des œufs frais, il n'y a qu'à les mettre dans de l'eau fraîche, que l'on renouvelle chaque jour.

6°. La ſoupe n'eſt autre choſe que du pain trempé dans du bouillon. Elle varie ſuivant l'eſpèce de bouillon avec lequel on la fait.

La ſoupe graſſe, faite avec un bouillon compoſé de bœuf, mouton, volaille, carotte & panais, eſt la meilleure de toute, pourvu qu'on ait ſoin de bien dégraiſſer le bouillon avant de la tremper. Cette ſoupe hu-

necte & rafraîchit ; mais lorſqu'on la maſque avec du jus, des coulis ou des biſques, elle devient peſante, de difficile digeſtion, & échauffe.

La ſoupe maigre la plus ſimple eſt la meilleure ; telles ſont la panade, la ſoupe à l'oſeille, à l'oignon, &c. Les biſques, coulis ou purées maigres ont les mêmes défauts que les gras.

La ſoupe eſt bonne pour les tempéramens ſecs, bilieux, pour les perſonnes qui ont la poitrine délicate, & qui ſont maigres.

La ſoupe eſt contraire aux tempéramens replets, mélancoliques, phlegmatiques, & aux eſtomacs remplis d'humeurs viſqueuſes.

C'eſt un grand, & très-grand défaut de faire mitonner la ſoupe, c'eſt-à-dire de faire boullir le pain dans le bouillon ; on en fait de la colle très-difficile à digérer, & qui produit beaucoup de vents & de glaires. La

ſoupe ſimplement trempée eſt d'un meilleur goût, & bien plus ſaine.

C'eſt un autre défaut de manger la ſoupe trop chaude : par ce moyen on brûle le velouté de l'eſtomac : ce velouté racorni perd une partie de ſon reſſort, & fournit moins de ſuc gaſtrique ; ce qui produit des indigeſtions & des maux d'eſtomac cruels. Il faut dire la même choſe de ceux qui ont la manie de boire toutes les liqueurs trop chaudes, telles que le bouillon, le caffé, le thé, &c. Ceux qui préſident à l'éducation des enfans doivent faire une attention particulière à cette obſervation.

Le riz, la ſemoule & le vermicelli tiennent quelquefois lieu de ſoupe, ſur-tout en gras : ce ſont des alimens aſſez ſains & nourriſſans. Il ne faut pas cependant en faire un uſage trop fréquent, ſingulièrement du riz, parce qu'il eſt lourd, difficile à digérer,

& qu'il pourroit épaiſſir le ſang & cauſer des obſtructions. Je ne parle ici que pour les gens oiſifs, ſédentaires, & qui ne font pas d'exercice ; car il n'y a pas de meilleure nourriture pour les ouvriers, les matelots, les ſoldats, les gens de la campagne & les pauvres, ſur-tout quand il fait toute leur nourriture.

Des aſſaiſonnemens & des préparations des alimens.

Les principaux aſſaiſonnemens ſont le ſel, le ſucre, le poivre, le gingembre, le clou de girofle, la muſcade, la canelle, la coriandre, la moutarde & le vinaigre.

1°. Le ſel marin, le ſeul dont on ſe ſert pour les alimens, eſt purgatif (quand il eſt pris à une certaine quantité, comme trois à quatre onces), déterſif & deſſicatif : il excite l'appétit, aide à la digeſtion, empê-

che la trop grande fermentation des alimens & des liqueurs, fait couler les humeurs par les urines & réſiſte à la pourriture.

Il ne faut pas cependant en prendre avec excès; car ce puiſſant deſſicatif excite la ſoif, deſſèche le ſang, le coagule, le corrompt, & produit le ſcorbut.

2°. Le ſucre eſt atténuatif, béchique & réſolutif: il écarte la corruption: il conſerve & augmente la partie balſamique du ſang, & contribue à une grande formation de chyle. Il convient ſingulièrement aux vieillards. Il eſt encore bon contre la toux & la pituite.

Il ne faut pas cependant faire trop d'uſage du ſucre: inflammable de ſa nature, il allumeroit la bile, corromproit les gencives & attaqueroit les nerfs. Il eſt contraire aux bilieux & aux mélancoliques.

Le ſucre ſert merveilleuſement à conſerver les fruits.

3°. Le poivre eſt chaud, deſſicatif, carminatif, inciſif, atténuatif & réſolutif : il fortifie le cerveau, les nerfs & la vue. Il eſt bon contre les froideurs & les flatuoſités de l'eſtomac : il réſiſte à la malignité des humeurs : il eſt propre aux vieillards, aux phlegmatiques, aux mélancoliques, & à tous ceux qui ont des humeurs viſqueuſes. Il ſert auſſi à replacer la luette, quand elle eſt relâchée.

Le poivre eſt pernicieux aux tempéramens bilieux & chauds, parce qu'il enflamme le ſang : tous les tempéramens doivent même en uſer ſobrement.

4°. Le gingembre approche aſſez de la nature du poivre, & produit les mêmes effets : il eſt cependant moins fort.

5°. Le clou de girofle à un parfum

des plus agréable : il a à peu près les mêmes qualités & les mêmes défauts que le poivre.

6°. La muſcade eſt auſſi aromatique que le girofle, & reſſemble au poivre pour ſes bons & mauvais effets.

Le macis, qui enveloppe la noix muſcade, a plus de force que la muſcade même : on en faiſoit autrefois plus d'uſage qu'à préſent ; la mode en eſt preſque paſſée.

7°. La cannelle eſt aromatique, céphalique, très-cordiale & hyſtérique : elle convient aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Priſe avec excès, elle a les mêmes défauts que le poivre.

8°. La coriandre eſt à peu près de la même nature que la cannelle : elle en a les mêmes propriétés (à l'exception d'être auſſi cordiale) & les mêmes défauts.

9°. La moutarde eſt une pâte liqui-

de ; compoſée de graines de moutarde broyées, & mêlées avec du vin blanc ou du vinaigre : elle eſt meilleure avec le vin blanc ; mais elle picote davantage & excite mieux l'appétit quand elle eſt faite avec le vinaigre.

La moutarde ranime l'appétit, diſſipe les humidités groſſières & ſuperflues, & aide à la digeſtion. Elle convient particulièrement à ceux qui ont l'eſtomac & les inteſtins embarraſſés de viſcoſités, aux tempéramens phlegmatiques & aux vieillards.

La moutarde échauffe beaucoup, & rend les humeurs âcres. Les jeunes gens, les tempéramens chauds & bilieux doivent s'en abſtenir.

10°. Le vinaigre eſt une liqueur acide, pénétrante, volatile, végétable, qu'on tire du vin, par la fermentation.

Le vinaigre eſt aſtringent & rafraî-

chiſſant : il excite l'appétit, aide à la digeſtion, appaiſe les ardeurs de la bile & réſiſte au mauvais air. Les jeunes gens bilieux peuvent en faire uſage.

Le vinaigre, ſur-tout pris en trop grande quantité, picote fortement l'eſtomac & les inteſtins, & attaque les nerfs. Les gens maigres, ceux qui ont la poitrine foible, qui touſſent ou qui reſpirent avec peine, les vieillards & les mélancoliques doivent abſolument ſe l'interdire.

Il y a encore pluſieurs plantes ou fruits qui entrent dans l'aſſaiſonnement des alimens. Je dirai un mot des plus uſités.

1°. Le perſil a une odeur agréable & aromatique. Il provoque l'urine, lève les obſtructions, chaſſe les vents, corrige le mauvaiſes haleines & réſiſte au venin : il eſt propre contre la pierre de la veſſie & des reins. Il con-

vient aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Les feuilles de perſil ſont vulnéraires : pilées & appliquées ſur le ſein, elles diſſipent le lait des mamelles.

Le perſil échauffe beaucoup : il eſt dangereux aux bilieux & aux tempéramens chauds.

2°. La ſarriette eſt céphalique, pénétrante, hyſtérique & diurétique : elle excite l'appétit, aide à la digeſtion & chaſſe les vents : elle eſt bonne pour les vieillards, les phlegmatiques & les mélancoliques.

La ſarriette échauffe beaucoup & met les humeurs en fermentation : elle eſt contraire aux jeunes gens bilieux & d'un tempérament chaud.

3°. La ſauge, outre les bonnes qualités de la ſarriette, a encore l'avantage de tuer les vers & de débarraſſer les poumons des aſmatiques. Mâchée le matin à jeun, elle fait cracher,

On prend les feuilles de la petite eſpèce, en forme de thé, pour fortifier le cerveau, l'eſtomac, & pour nettoyer les reins & les poumons. L'Ecole de Salerne en fait cet éloge magnifique.

» *Cur moriatur homo, cui ſalvia creſcit in horto?*

La ſauge a cependant les mêmes défauts que la ſarriette, quand on en fait un trop grand uſage.

4°. Il faut dire la même choſe du thym & du laurier.

5°. La ciboule, l'oignon, l'échalote & l'ail ſont à peu près de même nature, à quelques dégrés de force près. Ils excitent l'appétit, fortifient l'eſtomac, chaſſent la pierre de la veſſie & des reins, & réſiſtent au mauvais air, ſur-tout l'ail. Ils ne conviennent qu'aux vieillards & à ceux qui abondent en humeurs craſſes, ou qui

ſont accoutumés à de longs & pénibles travaux.

L'ail, l'oignon, &c. échauffent conſidérablement, enflamment la maſſe du ſang, cauſent des maux de tête, des rapports déſagréables, & donnent une haleine & une tranſpiration fortes & de mauvaiſe odeur. Les jeunes gens chauds, bilieux, & ceux qui ſont d'une complexion délicate, doivent s'en abſtenir, ou en manger ſobrement & rarement.

6°. Le citron & l'orange entrent dans bien des ragoûts, ſoit par rapport à leur jus, ſoit par rapport à leur écorce réduite en poudre. On peut ſe rappeller ce que nous avons dit ci-deſſus de leurs bonnes & mauvaiſes qualités.

7°. Enfin, on fait uſage, dans la nouvelle cuiſine, d'eſſence de jambon : rien de plus chaud, de plus âcre & de plus nuiſible à la ſanté.

Voici quelques règles pour la préparation des alimens.

Avant d'entrer dans le détail de ces règles, il eſt un principe général, qu'il ne faut point oublier; c'eſt que les alimens les plus ſimples ſont les meilleurs & les plus ſains.

1°. Une ſoupe naturelle, du bouilli pas trop cuit, des côtelettes tendres ſur le gril, un rôti, ſoit de viande de boucherie, ſur-tout de bœuf & de mouton, ſoit de volaille ou de gibier dont la chair eſt blanche, comme perdrix, lapreau, &c. & quelques fruits cuits donnent une nourriture agréable & ſalutaire.

2°. Il eſt bon de battre la viande avant de la faire cuire : elle en devient plus tendre & plus ſuccu-lente.

3°. La viande gardée pendant quelques jours eſt plus tendre, & a meilleur goût que la fraîche. Il n'en eſt

pas ainſi du poiſſon, à l'exception de la groſſe raie.

4°. Le bœuf, le mouton & la volaille bouillis ſont fort ſains, pourvu qu'ils ne ſoient pas trop cuits; car alors ils perdent leur ſuc, & n'offrent plus qu'un corps inſipide, inutile & difficile à digérer.

5°. La viande rôtie eſt la plus ſaine; parce que ſon jus & ſes ſels y ſont reſtés. Pour bien faire rôtir les viandes noires, comme le bœuf, le mouton, le levraut, le canard, &c. il faut les expoſer à un très-grand feu, afin d'en ſaiſir la ſuperficie & d'empêcher que le jus ne s'échappe. Ces viandes ne veulent pas être trop cuites: au contraire, il faut les ſervir ſaignantes: elles en ſont bien plus tendres, plus ſucculentes, plus nourriſſantes & plus faciles à digérer.

6°. Le veau, le cochon, l'agneau, le lapreau, le poulet & toutes les

viandes blanches, ſur-tout celles des jeunes animaux, veulent plus de cuiſſon que les viandes noires : il n'y a que ce moyen pour deſſécher leurs parties viſqueuſes & gélatineuſes, & pour les rendre d'une digeſtion moins difficile.

7°. Les hors-d'œuvre, tels que le boudin, les ſauciſſes, andouilles, rognons & pieds de moutons, &c. veulent être fort épicés ; ce qui les rend très-malſains.

8°. Les ragoûts où il entre beaucoup de ſel, d'épices, d'eſſence de jambon, de champinons, truffes, &c. échauffent conſidérablement & produiſent beaucoup de maladies : ce ſont les vrais patrimoines des Médecins. Vivent les ragoûts de nos pères, qui ſe bornoient à la fricaſſée de poulet, aux pigeons en compote & au hochepot !

9°. Les viandes frites ſont indigeſ-

tes, s'aigriſſent dans l'eſtomac & ſont dangereuſes, ſur-tout aux tempéramens foibles.

10°. La pâtiſſerie, telle que les pâtés chauds & les tourtes, ſoit de viande, ſoit de crême ou de fruits, eſt peſante ſur l'eſtomac, difficile à digérer & capable d'enflammer le ſang, à cauſe des épices, du ſel ou du ſucre & des aromates qui y entrent néceſſairement en grande quantité.

11°. Les pâtés froids, les daubes froides, le jambon, les langues, le cervelas, les mortadelles, &c. ſont peſans, difficiles à digérer, & échauffent : ces mets ſont pernicieux pour les eſtomacs foibles, & pour tous ceux qui ne font pas beaucoup d'exercice.

12°. Les entremets ſont inventés pour exciter l'appétit, & par conſéquent pour ſurcharger des eſtomacs déja remplis ; ainſi ceux qui ſont ſains par eux-mêmes, comme certaines

crêmes, les œufs, les plantes potagères, &c. ſont toujours dangereux, parce qu'ils provoquent un faux appétit. Que penſer de ceux qui ſont pernicieux de leur nature, tels que certaines pâtes frites, &c?

13°. Les ſalades ſont en général aſſez malſaines : la cuite ſeule peut ſe laiſſer manger ſans inconvénient, pourvu qu'il n'y ait ni anchois, ni autres drogues capables de déranger l'eſtomac. Pour la crue, comment un eſtomac ſurchargé de mets diflérens, & ſouvent contraires, peut-il la digérer, ſur-tout quand on la mange au ſouper ?

14°. Ce qui compoſe ordinairement le deſſert, comme les fruits cruds, les différentes eſpèces de fromages, les glaces, les échaudés, biſcuits, macarons, &c. veut être pris avec modération. Il y a même beaucoup de perſonnes délicates qui doivent s'en abſtenir,

abſtenir, & ſe contenter d'un peu de compote, ou de confiture.

15°. En maigre, ce ſont moins les alimens qui incommodent, que le beurre, le ſel & les épices qu'on y fait entrer en abondance. Rien de plus ſalutaire que la plupart des légumes & des poiſſons, ſi on les apprêtoit ſimplement. Le poiſſon à l'eau ne peut cauſer aucune incommodité : il y en a pluſieurs, tels que la ſole, le merlan, &c. qui frits ſont très-ſains. Il eſt vrai qu'il y en a de certains, comme l'anguille, la lamproie, &c. à qui il faut néceſſairement un aſſaiſonnement piquant & relevé; mais ce ſont ceux que nous avons regardés comme les moins ſalutaires, & que nous nous donnons bien de garde de conſeiller, ſur-tout aux eſtomacs mauvais & aux perſonnes qui ne font pas d'exercice. Le poiſſon au bleu ou grillé eſt encore fort ſain.

16°. Les légumes qui ne ſont pas trop chargés de ſel, d'épices & de beurre, en particulier les farineux, donnent une nourriture agréable & facile à digérer.

17°. Les œufs, dont nous avons parlé aſſez amplement, accommodés d'une manière ſimple, & ſur-tout à la coque, ſont très-ſains, ainſi que le laitage.

Nos pères, dit-on, ſaloient beaucoup plus que nous; cela eſt vrai; mais ils ſe ſervoient bien moins d'épices que nous: ils ne connoiſſoient pas les eſſences de jambon: ils avoient moins de ragoûts que nous; auſſi vivoient-ils plus long-temps, & ſans toutes ces incommodités qui nous affligent dès la jeuneſſe.

De la maſtication.

Quiconque veut jouir d'une bonne ſanté, doit bien broyer les alimens dans la bouche, avant de les avaler.

La digeſtion commence dans la bouche, & ſe perfectionne dans l'eſtomac. Si les alimens ſont mal triturés avant de deſcendre dans ce viſcère, ils ne font qu'un mauvais chyle ; ce qui occaſionne des maux d'eſtomac, des vents, des glaires & toutes les ſuites funeſtes de ces incommodités.

Les Médecins ont long-temps diſputé ſur le principe de la digeſtion. Les uns l'ont placé dans la chaleur de l'eſtomac ; les autres dans la trituration ; les derniers enfin dans l'action du ſuc gaſtrique.

Sans entrer dans une longue & inutile diſcuſſion, j'admettrai le concours *

* Je crois ce ſentiment inconteſtable. La chaleur ſeule de l'eſtomac ne fait pas digérer ; j'en prends à témoins les poiſſons, qui digèrent ſans une chaleur remarquable. Le broyement ne ſuffit pas, puiſque beaucoup d'animaux digèrent des pierres dures & des métaux, que les parois de l'eſtomac ne pourroient pas uſer. Le ſuc graſtique enfin agiroit-il ſeul ſur les alimens gras, huileux ? Admettons donc ces trois agens, & je ne vois plus de difficulté.

de ces trois principes pour une louable digeſtion ; mais comme je les retrouve dans l'action de la maſtication, je ne puis refuſer à la bouche les mêmes avantages qu'on accorde unanimement à l'eſtomac.

Dans la bouche, les alimens, même les plus froids, ſont échauffés, ſont broyés par les dents, & ſont réduits en pâte, par le moyen d'une quantité de ſalive à peu près égale à celle des alimens.

Il faut donc bien broyer les alimens avant de les avaler, ſur-tout ceux qui ſont durs & coriaces, tels que certaines chairs d'animaux & de poiſſons ſalés, le pain raſſis & les légumes farineux entiers, comme lentilles, pois, fèves, &c. Cette obſervation eſt eſſentielle pour les perſonnes qui ont l'eſtomac foible, ou qui font peu d'exercice.

Il eſt néceſſaire de ne pas perdre inutilement la ſalive, cette liqueur

ſavonneuſe, active, atténuante, réſolutive, qui, mêlée avec les alimens, commence à les changer en une ſubſtance douce, balſamique & chyleuſe, que l'eſtomac n'a plus qu'à perfectionner, avant qu'elle paſſe dans le ſang pour le rafraîchir, le renouveller, & remplir les indications de la vie & de la nutrition. C'eſt donc un très-grand défaut de cracher ſans ceſſe, ſans beſoin & par pure habitude : en épuiſant ainſi la ſalive, on perd inſenſiblement l'appétit, on devient maigre, & l'on accumule ſur ſa tête bien des maladies.

Il faut cependant bien diſtinguer la ſalive, de la pituite & des phlegmes qui viennent de l'eſtomac & de la poitrine. Autant il eſt néceſſaire d'expulſer ces humeurs gluantes, craſſes & viſqueuſes, autant il faut conſerver & avaler la ſalive.

Qu'on jette un coup d'œil ſur un

malade ; c'eſt lorſque la ſalive lui manque, qu'il eſt en proie aux plus affreux ſymptomes.

Après une longue abſtinence, la ſalive devient âcre ; ce qui arrive auſſi au ſuc gaſtrique : enſuite elle s'épuiſe d'elle-même, & l'on eſt étonné de ne pouvoir pas manger, avec un beſoin bien ſenſible : la raiſon de ce contraſte apparent eſt cependant toute ſimple ; c'eſt qu'il n'y a pas aſſez de ſalive pour envelopper les alimens. Il ſeroit même bien dangereux de s'efforcer alors à manger beaucoup : il faut au contraire prendre ſouvent, mais en petite quantité, des alimens faciles à avaler, tels que la ſoupe, le riz, la ſemoule, &c. afin de rétablir inſenſiblement la ſalive & le ſuc gaſtrique. C'eſt l'âcreté de ce dernier qui, dans la faim, fait ſouffrir l'eſtomac, parce que n'ayant point de nourriture ſur laquelle il puiſſe faire agir ſes pointes

acides, il les tourne contre ce viſcère.

Les perſonnes qui n'ont plus de dents ſont à plaindre : elles doivent cependant prendre leur parti ; c'eſt-à-dire ne manger que des alimens faciles à broyer, & les retourner ſouvent dans la bouche, avant de les avaler.

DES BOISSONS.

De l'eau.

L'eau eſt la première & la plus naturelle de toutes les boiſſons. Le fameux *Hoffeman* l'appelle *la véritable panacée, ce reméde univerſel que l'on a toujours ſi ardemment cherché, & qu'on n'a jamais découvert.*

L'eau eſt le premier diſſolvant : c'eſt par cette vertu qu'elle fond les ſels du ſang, qui, ſans elle, ne pourroient pas circuler : c'eſt elle qui fournit tous les fluides du corps : enfin, c'eſt elle qui eſt la baſe des alimens, comme elle en eſt le véhicule.

L'eau rafraîchit, humecte, aide à la digeſtion : elle lave, diſſout les matières groſſières attachées aux parties ſolides, & emporte avec elle les ſels tartareux qu'elle rencontre ſur ſon paſſage.

L'eau convient à toutes ſortes d'âges & de tempéramens : cependant elle eſt plus néceſſaire, & en plus grande quantité, aux bilieux & aux mélancoliques, qu'aux phlegmatiques & aux ſanguins.

Il ne faut pas boire de l'eau par excès ; car alors elle accable & débilite les viſcères, ſur-tout l'eſtomac, & produit beaucoup de maladies : c'eſt donc une mauvaiſe méthode de boire trop d'eau, particulièrement entre les repas.

L'eau trop froide eſt capable de congeler les liqueurs & d'en arrêter le cours : il eſt donc très-dangereux de boire de l'eau froide, ſpécialement

quand on vient de faire quelqu'exercice, & qu'on a chaud. De-là les pleuréſies, les fluxions de poitrine, les fièvres, &c.

L'eau, par les différens corpuſcules étrangers qu'elle peut contenir, eſt capable de produire bien des maladies : c'eſt donc une grande imprudence de boire de l'eau trop crue, comme celle de puits, de certaines fontaines, de certaines rivières vaſeuſes ou bordées de tourbes, d'étangs, de mares, ſur-tout de celles où les crapauds & d'autres animaux dépoſent leur frai & leurs œufs.

La meilleure eau, pour la ſanté, eſt celle qui eſt légère, pure, claire, & qui n'a ni odeur, ni couleur, ni ſaveur.

On reconnoîtra ces bonnes qualités dans l'eau qui s'échauffe promptement, dans laquelle les légumes cuiſent facilement & avec laquelle le

savon s'incorpore aisément & forme beaucoup de mousse.

Quand on est obligé de boire de l'eau qui n'a pas toutes ces qualités, il faut la faire bouillir & l'exposer à l'air, avant d'en faire usage.

Il n'y a rien de mieux pour purifier l'eau, que les fontaines filtrantes : celles que *M. Ami* a inventées ont l'avantage de garantir des suites pernicieuses de celles de cuivre ; mais sont-elles totalement exemptes de danger ? Non sans doute : le plomb, dont elles sont doublées, est devenu suspect, parce qu'il contient du mercure & des parties arsénicales : aussi commence-t-on avec raison à demander qu'on emploie, pour les fontaines publiques, des tuyaux de fer fondu. Il n'y a point de meilleures fontaines que celles de grès, qui ont deux filtres, l'un de sable & l'autre d'éponges, pourvu que le robinet soit de bois. Par rapport

aux fontaines de *M. Ami*, j'ai remarqué que l'eau passée par les deux premiers filtres, l'un de sable & l'autre d'éponges, est suffisamment dépouillée de tous les corps étrangers qu'elle roule avec elle, & qu'elle devient très-limpide; mais il ne faut pas faire usage de celle qui est passée par le troisième filtre: je me suis appercu qu'à ce filtre l'eau perd un certain baume; ce qui la rend très-crue, & l'empêche de répondre à l'épreuve du savon. L'eau de la Seine, passée par le premier & le second filtre des fontaines de grès, est agréable à boire & excellente pour la santé.

Les meilleures eaux pour boire sont celles de fontaine, de rivière & de pluie; mais il y a bien du choix: avant de se décider pour faire usage de l'eau, soit de fontaine, soit de rivière, il faut l'essayer avec les expériences dont nous avons parlé ci-dessus. Rien de plus important pour

la ſanté, que de boire de l'eau ſaine.

Du vin.

Le vin eſt la première, la plus agréable & la plus ſaine de toutes les liqueurs fermentées.

Le vin pris modérément répare les eſprits, fortifie l'eſtomac, purifie le ſang, augmente la circulation, favoriſe la tranſpiration, anime toutes les fonctions du corps, & même celles de l'eſprit : il eſt ami de la joie & de l'aimable liberté : c'eſt auſſi le lait des vieillards. Quoiqu'il ſoit bon pour tous les tempéramens, il convient cependant beaucoup mieux aux phlegmatiques, qu'aux bilieux.

Le vin pris avec excès échauffe beaucoup, corrompt les liqueurs, trouble le cerveau, dérange l'eſtomac, enivre & cauſe pluſieurs maladies fâcheuſes.

Le vin vieux eſt préférable au nou-

veau : le sel tartareux qu'il dépose chaque année lui ôte de son acide.

Le vin de Bourgogne est le meilleur de tous, & le plus propre à entretenir la santé.

Le vin de Champagne le dispute à celui de Bourgogne ; ce n'est pas sans raison : il est plus vif & plus volatil.

Le vin de Champagne blanc est fort agréable : celui qui ne mousse pas est préférable au mousseux. Il n'y a plus à présent que les femmes & les enfans qui aiment la mousse. En général, les liqueurs mousseuses, telles que le vin de Champagne, le cidre & la bière portent à la tête, donnent des vents, troublent la digestion, soulèvent les alimens & attaquent les nerfs.

Le vin d'Orléans est plus froid & moins volatil que les deux derniers ; aussi est-il pesant, & nuisible aux estomacs froids & sujets aux humeurs visqueuses.

Les vins de Bourdeaux ſont fumeux, forts & peſans : vieux, ils perdent une partie de leur tartre, & deviennent plus aiſés à digérer.

Le vin de Grave eſt agréable & ſalubre.

Le vin du Rhin eſt froid & peſant : il convient aux bilieux & aux ſanguins.

En général, les vins blancs ont quelque choſe de plus flatteur que les rouges ; mais comme ils ont plus d'acides, ils picotent davantage, & ſont capables de nuire à la poitrine.

Tous les vins qui contiennent une ſubſtance douce, agréable & oléagineuſe, tels que ceux de Hongrie, des Canaries, d'Eſpagne, de Cypre, de Frontignan, &c. nourriſſent beaucoup & adouciſſent les humeurs, quand on les prend pour cordiaux : les plus ſalutaires dans ce genre ſont ceux d'Alicante & de Rota ; mais tous ces vins étant moins ſpiritueux

que ceux de Bourgogne & de Champagne, paſſent plus difficilement : pris en certaine quantité, ils troublent la digeſtion & le cerveau : ils ſont bons pour les tempéramens ſecs ; les autres s'en trouveroient incommodés.

Le cidre.

Le cidre eſt une liqueur ſaine, pectorale, rafraîchiſſante & nourriſſante : elle fortifie le cœur, & eſt bonne pour les ſcorbutiques & les mélancoliques.

Le cidre bu par excès n'enivre pas auſſi promptement que le vin ; mais cette ivreſſe eſt longue, & capable de cauſer de grands dérangemens dans l'économie animale.

Le cidre nouveau & doux cauſe le flux de ventre & la dyſenterie.

Le cidre doux ne ſe garde pas auſſi long-temps que le piquant ; mais il nourrit beaucoup : il convient aux tempéramens froids & ſecs.

Le cidre qui tire sur l'acide est rafraîchissant : il convient aux estomacs chauds & bilieux.

Celui qui est doux & piquant en même-temps peut causer des obstructions.

Le meilleur cidre est celui qui se fait avec des pommes âpres, sur-tout s'il est gardé un certain temps.

On appelle poiré, le cidre qui est fait avec des poires. Il est plus léger, & passe plus aisément que le pommé ; mais il nourrit moins. Il est pernicieux pour les personnes menacées de pierre ou de graviers.

La bière.

La bière est une liqueur vineuse, composée d'orge ou de froment, & de fleurs de houblon.

La bière bien conditionnée, c'est-à-dire bien cuite, ni trop nouvelle ni trop vieille, bien claire & pas trop

épaiſſe, telle que celle de Paris, nourrit, engraiſſe, rafraîchit, tient le ventre libre, nettoie les paſſages, purifie la maſſe du ſang & pouſſe par les urines. Elle eſt bonne à tous les tempéramens, excepté aux flegmatiques.

La bière double, extrêmement foncée & épaiſſe, nourrit davantage que la légère, & convient aux gens maigres.

La bière amère eſt bonne dans les embarras de la rate & du foie.

La bière trop nouvelle donne des vents, produit des ardeurs d'urine, & une eſpèce de gonorrhée capable d'épouvanter ceux qui ne ſont pas au fait de cet accident paſſager : un verre d'eau-de-vie pure la guérit dans l'inſtant.

La bière enivre : ſon ivreſſe ſe paſſe lentement ; elle eſt même au moins auſſi dangereuſe que celle du cidre.

La bière cauſe des humeurs viſqueuſes : auſſi voyons-nous les peuples qui en font un uſage journalier, boire beaucoup de thé, d'eau-de-vie & fumer, afin de ſe débarraſſer de ces matières craſſes qui fatiguent les viſcères.

L'hydromel.

L'hydromel eſt un compoſé d'eau & de miel : lorſqu'il eſt fermenté, on l'appelle hydromel vineux. Il y a des perſonnes qui y mettent une certaine quantité d'eau-de-vie, ou de vin blanc ; ce qui le rend plus fort.

L'hydromel reſſemble aſſez au vin de liqueur. Il fortifie l'eſtomac & le cœur, ranime les eſprits, adoucit les âcretés de la poitrine, favoriſe la tranſpiration & lâche le ventre. Il eſt bon aux aſmatiques & aux phthiſiques.

L'hydromel ordinaire, qui n'a pas fermenté, eſt le plus ſain. Il ne faut pas cependant qu'il ſoit trop nouveau ;

il peſeroit ſur l'eſtomac, & pourroit cauſer des nauſées & des vomiſſemens.

L'hydromel vineux enivre, quand il eſt pris en certaine quantité. Cette boiſſon ne convient pas aux tempéramens bilieux : elle ſeroit dangereuſe dans les fièvres ardentes.

Le caffé.

Le caffé eſt une liqueur faite avec les baies du caffé, rôties & moulues.

Autrefois on faiſoit beaucoup rôtir le caffé : il en perdoit une partie de ſon huile & de ſon goût, & devenoit âcre : on eſt revenu de cette mauvaiſe méthode. On le fait même beaucoup moins bouillir qu'autrefois ; & l'on a raiſon.

Le caffé diſſipe les maux de tête, fortifie l'eſtomac, précipite la digeſtion, raréfie le ſang, diſſout les humeurs viſqueuſes & pouſſe par les urines. Il eſt bon dans les foibleſſes

d'eſtomac, dans les dégoûts cauſés par une abondance d'humeurs, dans les coliques venteuſes & dans les ſuppreſſions des règles. Les perſonnes graſſes, ou d'un tempérament phlegmatique, peuvent en faire de temps en temps uſage : enfin il eſt ſalutaire pour ceux qui ont bu avec excès.

Avec toutes ces bonnes qualités, l'uſage journalier du caffé eſt pernicieux, parce qu'il eſt très chaud & très-picotant, qu'il diſſout les parties ſulphureuſes du ſang, & qu'il occaſionne une grande diſſipation des eſprits. Auſſi eſt-il abſolument contraire aux perſonnes mélancoliques, hypocondriaques, colériques, bilieuſes, maigres, exténuées, & ſur-tout à celles dont les nerfs ſont prompts à s'émouvoir. Enfin il trouble le ſommeil, à moins qu'on n'en faſſe une habitude journalière.

Qu'on ceſſe donc d'imaginer que

le caffé ſoit auſſi ſalutaire aux perſonnes ſujettes aux aſſoupiſſemens & aux maladies ſoporeuſes, qu'on voudroit le perſuader. Il eſt bien vrai que le caffé fouette le ſang, & met les eſprits en mouvement; mais qu'arrive-t-il après cette violente agitation? L'effet du caffé étant paſſé, le ſang & les humeurs raréfiés & écumans ſe coagulent & ſe congèlent davantage, & rapprochent le danger qu'on vouloit écarter. Battez de la crême pendant un certain temps; vous en faites un corps ſolide, du beurre: fouettez le ſang; il mouſſe, il écume & produit une craſſe épaiſſe, qui bouche les vaiſſeaux capillaires & produit mille maux. L'expérience ne vient que trop malheureuſement appuyer ce raiſonnement: jamais il n'y a eu tant de coups de ſang & d'apoplexies, que depuis l'uſage du caffé.

Il faudroit regarder cette liqueur

comme un reméde néceſſaire contre les indigeſtions, les peſanteurs de tête, &c., & en ceſſer l'uſage auſſi-tôt qu'elle auroit produit l'effet qu'on en attendoit. Il faudroit faire mieux; être ſobre, & l'on n'auroit pas beſoin de prendre chaque jour un reméde contre l'intempérance.

On corrige le caffé avec le lait ou la crême, & le ſucre : c'eſt le déjeûner des Dames, à qui il eſt moins pernicieux qu'aux hommes.

Le thé.

Le thé eſt inciſif, atténuatif, diurétique, apéritif & aſtringent : il lave le ſang, diſſipe les maux de tête, lève les obſtructions des viſcères, facilite la digeſtion & ſoulage les coliques de l'eſtomac. Il convient aux perſonnes replétes & pituiteuſes, ſur-tout aux Flamands qui font beaucoup d'uſage de groſſe bière & de beurre.

Le thé picote & deſſèche la poitrine ; auſſi les perſonnes maigres, comme celles qui ont la poitrine délicate, doivent s'en abſtenir : il n'eſt pas plus ſalutaire pour ceux qui boivent du vin. D'ailleurs le thé cauſe des foibleſſes & des tremblemens.

En général, les grands lavages, & même le thé, pris ſans néceſſité, ſont pernicieux, parce qu'ils émouſſent les fibres de l'eſtomac, & qu'ils produiſent à la longue de fauſſes digeſtions, des vents & des glaires.

Le thé mêlé avec le lait picote moins.

Il y a deux ſortes de thé ; le thé bou & le thé verd. Je préférerois l'uſage du dernier, après le thé impérial qu'il eſt très-difficile de ſe procurer ſans être ſophiſtiqué.

Le chocolat.

Le chocolat a pour baſe le cacao ;

on y mêle ordinairement des aromates, & même des épices : la vanille y entre communèment.

On fait uſage du chocolat, ſoit en pâte & paſtilles, ſoit dans les crêmes, ſoit en boiſſon : c'eſt de cette dernière manière de le prendre que je parle ici particulièrement. On prépare le chocolat avec le lait, la crême ou l'eau ſeule.

Le chocolat facilite la digeſtion, nourrit beaucoup, adoucit les âcretés de la poitrine, réveille les eſprits & l'amour, & réſiſte à la malignité des humeurs. Il convient, ſur-tout en hiver, aux vieillards & aux tempéramens phlegmatiques.

Il ne faut pas faire un trop fréquent uſage du chocolat, parce qu'il échauffe conſidérablement, ſpécialement quand, dans ſa compoſition, il y a beaucoup d'épices & d'aromates âcres, tels que poivre, macis, vanille, &c. Il eſt abſolument

ſolument contraire aux jeunes gens, & aux tempéramens chauds & bilieux.

Le chocolat de ſanté, où il entre moins d'aromates, a moins de parfum; mais il expoſe à moins de dangers.

Des liqueurs ſpiritueuſes.

Il y a deux ſortes de liqueurs fortes & ſpiritueuſes; les bourgeoiſes & les diſtillées.

Les liqueurs bourgeoiſes ſont compoſées de quelques fruits, fleurs, graines ou noyaux infuſés dans l'eau-de-vie, & adoucis avec le ſucre: ſouvent même on diminue la force de l'eau-de-vie, en y ajoutant du vin blanc ou de l'eau pure.

Les liqueurs diſtillées ſont compoſées des mêmes drogues macérées & fermentées dans quelque liqueur, comme le vin ou l'eau-de-vie, & tirées à l'alembic. L'eau-de-vie de Dantzick,

cette liqueur ſi violente, n'eſt faite qu'avec de l'avoine macérée & fermentée dans l'eau.

En général, les liqueurs ſont autant de poiſons lents, qui minent la ſanté: elles portent dans nos viſcères & dans nos vaiſſeaux un feu qui deſſèche les organes de la vie, & qui détruit les reſſorts qui font jouer l'économie animale. Les moins pernicieuſes ſont les bourgeoiſes, parce qu'elles ſont moins fortes. Les jeunes gens, les tempéramens ſanguins, bilieux & mélancoliques ne doivent point en faire uſage.

Les liqueurs priſes le matin à jeun ſont plus pernicieuſes qu'après le repas, parce qu'elles agiſſent plus fortement ſur un eſtomac vuide, que ſur celui qui eſt chargé d'alimens.

On peut ſeulement regarder les liqueurs comme des remédes violens dont on peut uſer dans certaines oc-

caſions ; mais dont il ne faut jamais abuſer : dans ce ſens elles ſont bonnes contre les vents, les coliques d'humeurs, les réplétions flatueuſes : elles animent les tempéramens phlegmatiques : elles ſont encore ſalutaires de temps en temps à ceux qui font un uſage continuel de bière & d'alimens gras, tels que les Flamands ; mais ſur-tout qu'on ne perde pas de vue que ce n'eſt qu'à titre de reméde qu'on peut en faire uſage.

Des liqueurs rafraîchiſſantes.

Les liqueurs rafraîchiſſantes, telles que l'orgeat, la limonade, les ſirops de limon, de verjus, de groſeilles, que l'on prend dans l'été, entre les repas, ſont plus propres à flatter la ſenſualité, qu'à contribuer à la ſanté.

Ces liqueurs rafraîchiſſent beaucoup, & par-là troublent la digeſtion commencée, détruiſent l'eſtomac, &

occaſionnent des ſueurs déſagréables & ſouvent dangereuſes : c'eſt donc une mauvaiſe coutume d'en boire entre les repas, ſans un beſoin urgent.

Les liqueurs rafraîchiſſantes ſont pernicieuſes aux eſtomacs lents & froids, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Le punch, dont les Anglois font un grand uſage, n'eſt autre choſe que de la limonade dans laquelle on ajoute une certaine quantité d'eau-de-vie, ou de raque (eau-de-vie très-forte, faite avec du riz, dont les Siamois font un grand uſage, & différente de la liqueur que l'on tire dans l'Inde du palmier, & que l'on appelle auſſi raque) ou de vin blanc. Cette liqueur priſe entre les repas nuit à la digeſtion, échauffe, enivre, dérange l'eſtomac, le cerveau, & deſſèche : auſſi contribue-t-elle beaucoup à répandre en Angle-

terre cette maladie funeſte, qu'on appelle la *conſomption*.

De la ſobriété.

Après avoir parlé des qualités plus ou moins ſalutaires des alimens, il convient de dire quelque choſe de la quantité qu'on doit en prendre; c'eſt par où je finirai ce Chapitre, qui m'a conduit loin, & que je quitterai cependant avec regret, dans la crainte d'avoir oublié quelque précepte eſſentiel à la ſanté.

Pourquoi les exemples de la vie longue & ſaine des premiers hommes, des ſolitaires de l'Arabie & de l'Egypte, & de tant d'autres, qui ont trouvé la ſanté dans le ſein de la frugalité, ne ſuffiſent-ils pas pour corriger la gourmandiſe? Faut-il donc l'effrayer par le tableau de ſes funeſtes effets.

Il faut ſi peu de choſe pour nour-

rir notre corps & lui conſerver ſa vigueur, qu'il eſt étonnant combien les hommes travaillent tous les jours à chercher, dans les différens aſſaiſonnemens, d'agréables poiſons pour ſurcharger d'alimens leur eſtomac! Douze onces de nourriture ſolide & de l'eau ſoutenoient les anciens ſolitaires juſqu'à une extrême vieilleſſe, & ſans infirmités. *Louis Cornaro*, ce Noble Vénitien ſi célèbre par ſa ſobriété, ſe trouvant à l'âge de quarante ans dans un dépériſſement total, employa envain toutes ſortes de remédes: laſſé de chercher dans la Médecine des ſecours, qui, bien loin de le ſoulager, le faiſoient ſouffrir davantage, il ſe réduiſit à un régime extrêmement frugal & tempéré; & bientôt il jouit d'une ſanté agréable, & vécut au-delà de cent ans, ſans la moindre incommodité. Combien de gens ſe réduiſent tous les jours au

lait pour toute nourriture, & vivent long-temps, & ſans infirmités, avec ce léger aliment?

Il n'eſt pas poſſible de preſcrire la quantité d'alimens qu'on doit prendre: le tempérament, l'âge, le climat, la ſaiſon & l'état doivent y mettre néceſſairement de la différence d'un homme à un autre homme. C'eſt à chacun à conſulter ſes forces, & à ſe juger aux poids de la raiſon. Le plus ſûr de ces poids, eſt, ſans contredit, l'expérience. Toutes les fois qu'après le repas on a la tête libre, le corps diſpos, & l'eſprit ſain & gai, c'eſt une preuve que l'on n'a pas trop mangé: au contraire, toutes les fois qu'après le repas le corps eſt lourd, l'eſprit incapable d'application, qu'il ſurvient des rots acides, nidoreux, fétides & qui ſentent les œufs pourris, qu'on éprouve un gonflement & une plénitude d'eſtomac, des foibleſſes, le ho-

quet, un vomiſſement, des bâillemens, des feux & une ſueur ſur le viſage ou ſur la poitrine, enfin que la langue eſt épaiſſe, la bouche mauvaiſe, la tête peſante, & que l'on a des envies de cracher, ſur-tout en s'éveillant pendant la nuit, c'eſt une preuve certaine qu'on a fait de l'excès dans le boire ou dans le manger : alors il faut diminuer inſenſiblement les alimens, juſqu'à ce qu'on n'éprouve plus aucune de ces incommodités. Si la plénitude étoit conſidérable, & qu'elle allât juſqu'au point d'être prêt à ſe trouver mal, il faudroit prendre dans l'inſtant de l'eau tiéde, du thé léger, ou même une infuſion de camomille & de chardon bénit, afin de vomir promptement, & de débarraſſer l'eſtomac.

Une règle de ſanté qui regarde tout le monde, c'eſt de ſe lever de table avec un peu d'appétit.

Les perſonnes d'un tempérament fort, vigoureux doivent, autant qu'il eſt poſſible, ne s'aſſujétir à aucun régime, ſur-tout ſi elles font beaucoup d'exercice, & qu'elles jouiſſent d'une bonne ſanté : elles doivent donc manger froid, chaud, gras, maigre, &c. boire indiſtinctement du vin, de l'eau, du cidre, de la bière, le tout cependant ſans faire aucun excès, malgré le conſeil d'Hippocrate, qui, ſi l'on en croit la chanſon, permettoit de s'enivrer au moins une fois par mois.

Les perſonnes qui ſont dans l'habitude de prendre beaucoup d'alimens, & qui, ſoit par ſageſſe ſoit par goût ſoit par néceſſité, veulent embraſſer un genre de vie plus frugal, doivent en diminuer inſenſiblement la quantité : un changement trop ſubit pourroit devenir dangereux.

Les perſonnes d'un tempérament

foible & délicat doivent manger peu.

Les ſanguins & les bilieux doivent boire plus que les phlegmatiques & les mélancoliques.

Les enfans doivent manger ſouvent : il ne faut leur laiſſer boire ni vin, ni liqueurs fermentées & ſpiritueuſes, ni caffé, ſi l'on ne veut pas perdre leur tempérament & les empêcher de grandir.

Les femmes doivent manger moins que les hommes.

Les jeunes gens qui grandiſſent encore doivent manger plus que les perſonnes faites.

Les perſonnes d'un âge mûr ne doivent manger que pour réparer les pertes de la tranſpiration & des autres ſécrétions.

Les vieillards doivent manger peu ; & ne faire uſage que d'alimens faciles à digérer.

Dans les pays froids, on doit man-

ger plus que dans les pays chauds, & prendre des nourritures plus ſolides. On ſait que dans les climats extrêmement chauds, comme les Indes, l'Amérique méridionale, &c. le bœuf ſeroit un aliment trop fort. La volaille, du mouton, ou du gibier compoſe le dîner : le ſoir on ſe contente de fruits & de rafraîchiſſemens.

Par la même raiſon, on doit manger plus en hiver qu'en été. Les gens de Lettres, les Artiſtes qui ne font pas beaucoup d'exercice, les gens oiſifs & les femmes doivent manger peu, & éviter les alimens ſolides, viſqueux & ſalés. Huit onces de viandes, douze à quinze onces, tant de pain que de racines ou d'herbes potagères, & une chopine ou tout au plus trois demi-ſeptiers de vin avec de l'eau ; voilà la journée des perſonnes qui font peu d'exercice.

Les gens qui font beaucoup

d'exercice, comme certains artiſtes, les ouvriers, les voyageurs, les gens de la campagne, les ſoldats, &c. peuvent ſe livrer à leur appétit, & ne doivent point être ſcrupuleux ſur la quantité & la qualité de leurs alimens. Malheureuſement, pour la plupart, ils ſont trop pauvres pour être embarraſſés du choix : ils ſe croyent même trop heureux quand ils ont le néceſſaire.

Il eſt plus ſain de faire pluſieurs repas qu'un ſeul. Eſt-ce la ſenſualité, la gourmandiſe, la mode, qui a appris *aux gens comme il faut*, à n'en plus faire qu'un ? Aujourd'hui les hommes dînent, & les femmes ſoupent.

En ne faiſant qu'un repas, on charge trop l'eſtomac, la digeſtion eſt laborieuſe & ne produit qu'un mauvais chyle, des vents & des glaires, d'où naiſſent les obſtructions & mille maladies.

Il eſt bon de déjeûner. Une croûte

de pain avec un verre d'eau & de vin ; voilà le déjeûner des hommes. Une croûte trempée dans une taſſe de bouillon, ne peut faire que beaucoup de bien le matin.

Les femmes ne boivent pas de vin le matin ; mais elles ſavent s'en dédommager ſur le caffé au lait.

A dîner, la ſoupe, ſur-tout point mitonnée, du bœuf, avec un morceau ou de mouton, ou de volaille rôti, une côtelette grillée, ou un ragoût ſimple & bourgeois, un peu de compote ; voilà la vie du ſage.

Le ſoir, un morceau de rôti ſain, un peu d'entremets, très-rarement de la ſalade, un peu de deſſert, le tout ſuivi d'une bonne heure de conſervation agréable ; voilà le moyen de goûter les douceurs d'un ſommeil tranquille.

Il eſt bien plus ſain de boire, pendant les repas, à petits coups, que de ſe noyer l'eſtomac, en buvant plein

de grands verres ; rien ne dérange plus l'eſtomac, & ne déſaltère moins.

Il eſt bon de manger à des heures réglées. Il n'y a que les gens d'un tempérament fort, & qui font beaucoup d'exercice, qui peuvent mépriſer cette attention. Il y en a deux autres que tout le monde doit avoir.

La première, c'eſt de ne pas manger quand on ſent ſon eſtomac plein. Un repas paſſé de temps en temps rend les autres plus ſalutaires.

La ſeconde, c'eſt d'éviter la trop grande diverſité des mets, dans le même repas. Comment veut-on que l'eſtomac puiſſe digérer différens alimens, bons en eux-mêmes, mais dont le mêlange produit une violente fermentation, l'indigeſtion, des vents, des glaires, &c.? C'eſt donc à tort qu'on ſe plaint d'avoir un mauvais eſtomac, lorſqu'on le charge tous les

jours, dans un même repas, de viandes, de poiſſons, de pâtés chauds & froids avec force croûte, de ſalade, de crêmes, de légumes, de ſucreries, de fruits, de bière, de vin, de glaces & de liqueurs ?

Le gras eſt-il préférable au maigre ? Laiſſons à la délicateſſe à choiſir entre ces deux genres de vie, & croyons que ces deux eſpèces de nourritures ſont fort ſaines, lorſqu'on en uſe avec ſobriété, & qu'il n'entre pas trop d'épices dans l'aſſaiſonnement du maigre. Je ſuis même perſuadé que ce qui nous incommode le plus, c'eſt le paſſage alternatif de l'un à l'autre. L'eſtomac accoutumé à employer beaucoup de forces pour broyer les alimens ſolides du gras, ne fait plus que jouer avec le maigre ; mais revenant enſuite ſur le gras, pour retourner au maigre, il perd inſenſiblement ſa force,

& s'acquitte plus lentement & plus difficilement de ſes fonctions. Après avoir fait long-temps maigre, comme après le Carême, il faut bien ſe ménager les premiers jours où l'on commence à manger gras : il faut ſe regarder comme des convaleſcens, qui doivent modérer leur appétit.

Une preuve que le maigre eſt une nourriture ſaine, & ſans doute plus ſalutaire que le gras, c'eſt la longue vie des premiers hommes, des Philoſophes appellés *Gymnoſophiſtes*, de nos anciens Solitaires & Anachorètes, & des habitans de la côte de l'Aſie, qui ne connoiſſoient d'autre nourriture que les fruits, les légumes, les racines, le lait & l'eau.

Combien n'avons-nous pas encore de Religieux aſtreins, par leur règle, au maigre, & qui vivent long-temps dans la plus brillante ſanté ? Heureux

état que celui des Religieux, s'ils ne ſe faiſoient pas des peines réelles de la privation des biens & des plaïſirs chimériques !

Plus occidit gula quàm gladius.

CHAPITRE IV.

Du ſommeil & de la veille.

LE ſommeil eſt la ceſſation des fonctions & des mouvemens volontaires, propre à rétablir les organes, & à réparer les pertes cauſées par l'exercice, pendant la veille.

La veille au contraire, eſt un état d'action, pendant lequel le corps eſt fatigué & affoibli.

Pendant la veille, tout uſe notre machine. Notre propre mouvement, joint aux frottemens des corps extérieurs qui nous environnent, détache inſenſiblement de notre compoſition une infinité de parties, que nous ne pouvons réparer que pendant un ſommeil doux & paiſible.

Les avantages & les agrémens de la veille ſe font aiſément ſentir. Pour-

voir aux beſoins de notre corps, lui donner les nourritures convenables, remplir les devoirs de notre état, cultiver nos amis, ſe livrer aux délices de l'étude, ſe délaſſer du travail dans un cercle choiſi ou dans une promenade agréable, jouir enfin de ſoi-même, penſer & exiſter; voilà l'équiſſe de la journée du ſage. Le ſommeil mis en parallèle n'eſt pour l'homme actif qu'une mort prématurée; cependant elle eſt néceſſaire cette image de la mort, qui, chaque jour, nous prive, pendant un certain temps, de nous-mêmes.

La veille pouſſée trop loin échauffe, épuiſe les forces, deſſèche le corps, intercepte la tranſpiration & produit toutes les maladies qui en ſont les ſuites, telles que fièvres, rhumatiſmes, goutte, hydropiſie, &c.; avance la vieilleſſe avec toutes ſes infirmités & accélère une mort véritable.

Un ſommeil doux, tranquille, proportionné à l'âge, au tempérament, à la ſaiſon, & pris à des heures convenables, entretient la ſoupleſſe des membres, excite la tranſpiration, délaſſe le corps, rafraîchit l'eſprit, répare les forces perdues pendant la journée, ſert enfin à diſtribuer le chyle dans les vaiſſeaux, & à répandre & placer les ſucs nourriciers dans les ſolides.

Ce n'eſt pas que le ſommeil trop long n'ait ſes inconvéniens : il rend le corps peſant & phlegmatique : au lieu de réparer les forces, il les diminue, en procurant une tranſpiration trop abondante, & par-là il devient pernicieux, ſur-tout à ceux qui ont la poitrine délicate : enfin il dérange la mémoire & appéſantit l'eſprit. La raiſon en eſt bien ſimple : pendant le ſommeil, il ſe fait peu d'eſprits animaux, ce fluide miraculeux, qui coule dans

les nerfs pour exécuter les mouvemens volontaires & vitaux.

Le jour eſt fait pour veiller ; la nuit pour dormir : c'eſt le ſouhait de la Nature. Pendant le jour, le ſoleil enlève de deſſus la terre les vapeurs & les exhalaiſons nuiſibles ; l'air en eſt plus ſain : la nuit, ces vapeurs ne s'élèvent guère au-deſſus de la terre, & y retombent par leur propre poids ; l'air en eſt moins ſain, ſur-tout pendant l'été, à l'heure du ſerein : la douce chaleur du lit nous empêche d'éprouver ces influences malignes. Qu'on parcoure la campagne ; &, malgré la miſère qui y règne & qui malheureuſement ôte au pauvre cultivateur une partie de ſes beſoins, on la trouvera peuplée de gens forts, vigoureux & ſains : pourquoi ? Dociles à la voix de la Nature, ils travaillent ſans inconvénient pendant la journée, parce qu'ils dorment tranquillement

pendant la nuit. La molleſſe, en changeant l'ordre, ſe prépare des incommodités ſans nombre.

En général, l'heure la plus convenable pour ſe coucher eſt vers les dix heures : on ſe trouve, par ce moyen, en état de ſe lever entre cinq & ſix heures du matin, & de remplir les obligations de la journée. Quelles délices, dans la belle ſaiſon, de jouir des prémices d'un beau jour, & de goûter la fraîcheur d'une brillante matinée ! Quel avantage pour les perſonnes de Lettres & les gens de Cabinet, de ſe trouver, après un repos paiſible, au milieu de leurs livres & de leurs papiers, dans la tranquillité du matin, temps où l'eſprit eſt plus vif, plus fort, plus ſuſceptible d'idées nettes & brillantes, plus propre enfin à l'application !

Il faut mettre environ une heure & demie entre le ſouper & le coucher ;

ſans cette attention, la première digeſtion n'étant pas achevée, les ſucs groſſiers & viſqueux des alimens ſe mêlent avec le véritable chyle, paſſent avec lui dans le ſang, & dépoſent dans les parties ſolides des humeurs craſſes, capables de déranger l'économie animale.

Il eſt très-eſſentiel à la ſanté & en particulier pour les perſonnes d'un tempérament foible, de ne pas trop ſouper, ſi l'on veut avoir un ſommeil doux & tranquille. L'eſtomac chargé d'alimens digère difficilement : il éprouve même une violente fermentation, qui jette de l'inquiétude dans toute la machine : on s'agite dans le lit ; on ſe remue, & l'on ſe fatigue. Envain appelle-t-on le ſommeil ; il fuit loin de l'intempérance, ou ſi, après s'être fait long-temps déſirer, il vient affaiſſer des ſens agités, il eſt ſouvent interrompu & accompagné

de rêves pénibles, de sueurs forcées & désagréables : enfin, en s'éveillant après un pareil sommeil, on sent des aigreurs, on a la bouche mauvaise, la tête pesante, & l'on se trouve plus las & plus fatigué qu'on ne l'étoit en se couchant.

La tranquillité de l'ame est encore nécessaire pour goûter les douceurs d'un sommeil salutaire. Les grandes passions, telles que l'ambition, l'intérêt & l'amour, sur-tout quand la jalousie marche à la suite de cette dernière, troublent toutes les facultés intérieures, agitent nos sens, & tiennent tout notre être dans une espèce de mouvement convulsif, incompatible avec un sommeil bienfaisant.

Il est bon aussi de se coucher & de se lever tous les jours à peu près aux mêmes heures : le sommeil en devient plus prompt, moins interrompu & plus salutaire. Remarquez que je ne parle

parle pas ici pour les perſonnes d'un tempérament robuſte ; elles peuvent varier, ſuivant leurs occupations, les heures de leur ſommeil, pourvu cependant qu'elles n'abuſent pas de la permiſſion.

Il eſt très-pernicieux pour les gens de Lettres de travailler la nuit. Après un ſommeil modéré, l'eſprit eſt bien plus capable d'application qu'il ne l'eſt après les fatigues d'une journée.

Les habitans des climats chauds, tels que les Indiens, les Amériquains méridionaux, les Afriquains, les Italiens, les Eſpagnols & les Portugais dorment après leur dîner. Je ne blâme point un uſage que la chaleur exceſſive du milieu de la journée rend ſans doute utile, & peut-être néceſſaire ; mais dans nos climats tempérés & froids, je crois qu'il eſt malſain de contracter cette habitude. Outre qu'elle trouble la digeſtion, & qu'elle rend

le corps & l'eſprit peſant, on s'expoſe à ne pas jouir d'un repos agréable la nuit ſuivante.

La longueur du ſommeil dépend du tempérament, de l'âge & de la ſaiſon. Six à ſept heures de ſommeil ſuffiſent pour les gens d'un âge fait. Sept à huit ſont néceſſaires aux jeunes gens.

Il en faut neuf à dix aux enfans, aux femmes & aux perſonnes d'une foible complexion.

Les vieillards qui dorment ſix heures d'un bon ſommeil, doivent être contens & jouiſſent d'une bonne ſanté.

Je ne parle pas ici des perſonnes malades ou infirmes: comme leur ſommeil eſt ordinairement laborieux & interrompu, il n'y a point de règle fixe à leur preſcrire.

Le ſommeil eſt plus fort & plus agréable dans l'hiver que pendant l'été; ainſi, pendant cette ſaiſon, on

peut y consacrer une demie heure ou une heure de plus.

C'est une bonne méthode de se lever aussi-tôt qu'on ne dort plus. Par ce moyen on se prépare un repos facile pour la nuit suivante. D'ailleurs, en restant au lit des heures entières, après un sommeil suffisant, on perd la plus précieuse partie du jour : c'est mépriser la véritable vie, celle de l'ame ; c'est abrutir ses facultés ; c'est enfin se sacrifier à la molleſſe, & s'exposer aux accès d'une passion brutale.

On passe à ces femmes qui n'ont, pendant toute une journée, d'autres occupations qu'un billet doux à recevoir ou à écrire, une toilette à faire, une visite à rendre ou à assister au spectacle, à représenter à un joli souper & à s'ennuyer au brelan, de se décharger, pendant douze heures, dans les bras de la pareſſe, du poids de leur existence ; mais que des hom-

mes, faits pour partager leur temps entre les affaires & l'étude, reſtent juſqu'à midi dans le lit, c'eſt ce que j'aurois peine à concevoir, ſi je connoiſſois moins notre ſiècle. Auſſi qu'ils ſont bien punis, ces pareſſeux, que la terre ſupporte avec regret & que le ſoleil fuit! Jamais ils ne goûtent les charmes de l'aurore : abſorbés dans leur nonchalance, une violente & longue tranſpiration énerve leur corps & leur eſprit, & leur ôte l'appétit, ſans lequel, au milieu des repas les plus voluptueux, ils languiſſent ſans goûts & ſans plaiſirs. Mettez à la même table un laboureur qui a travaillé depuis quatre heures du matin, & un petit-maître, ou une femme *du bon ton* (c'eſt à peu près la même choſe); dites-moi, de qui envierez-vous le ſort?

La meilleure façon de ſe coucher eſt de ſe placer ſur le côté droit &

d'avoir le corps étendu : dans cette ſituation, toutes les parties ſolides ſont dans une poſition favorable, & le ſang & les liqueurs ſe répandent facilement juſqu'aux extrémités, parce que le cœur ayant ſa pointe panchée vers la partie droite du poumon, a le plus grand jeu poſſible de ſyſtole & de diaſtole.

Les perſonnes replètes, pituiteuſes & ſujettes aux étouffemens & à l'aſthme, ne doivent jamais ſe coucher ſur le dos ; dans cette poſition, la reſpiration eſt gênée & la pituite incommode beaucoup.

Les perſonnes qui ſont menacées de gravier, de pierre, ou qui ont des douleurs de reins, doivent ſe coucher preſque ſur le ventre : dans cette ſituation, les reins s'échauffent moins, les urines filtrent plus aiſément & dépoſent moins dans le fond de la veſſie.

Il faut bien prendre garde de ſe coucher dans un lit dont les pieds ſont plus élevés que la tête ; dans cette poſition le ſang porte à la tête, & peut occaſionner bien des accidens. Il eſt bon au contraire d'avoir la tête plus haut que le reſte du corps ; on en reſpire plus aiſément, & la circulation du ſang eſt plus louable.

Il eſt néceſſaire d'être aſſez couvert dans le lit, pour ſe procurer une tranſpiration favorable : d'ailleurs, c'eſt s'expoſer à des rhumatiſmes cruels que d'être découvert dans le lit, même en été. Il ne faut pas cependant ſe couvrir au point de ſuer. La tranſpiration modérée eſt ſalutaire ; la ſueur forcée, comme une tranſpiration trop abondante, affoiblit conſidérablement & énerve. Un lit trop mollet n'eſt pas ſain, ſur-tout en été : la tranſpiration y eſt trop violente ; mais comment corriger la molleſſe ?

CHAPITRE V.

De l'exercice.

RIEN de plus essentiel à la santé que l'exercice : c'est une vérité dont les Anciens devoient être moins persuadés que nous, puisqu'ils ignoroient la circulation du sang ; cependant ils la mettoient en pratique avec beaucoup d'exactitude. *Cyrus*, ce Prince si sage, fit une Loi qui ordonnoit aux Persans de faire chaque jour quelque exercice, avant leurs repas. Chez les Grècs, on élevoit la jeunesse dans toutes sortes d'exercices ; la lutte étoit un des premiers. Le champ de Mars, chez les Romains, étoit destiné pour accoutumer les jeunes gens aux exercices du corps. Que dis-je ? Ce peuple heureux & invincible tant qu'il méconnut ou mépriſa la molleſſe, vé-

cut ſain & vigoureux, près de ſix ſiècles, ſans avoir de Médecins; faveur inſigne, qu'il dût ſans doute & à ſes exercices journaliers & à ſa frugalité. Ce ſont, au rapport de Plutarque, les exercices, tant du champ de Mars, que de la guerre, qui firent de Céſar, malgré une conſtitution délicate, un héros infatigable.

L'expérience nous apprend que les ouvriers qui fatiguent plutôt d'une partie du corps que d'une autre, ont cette partie plus robuſte que le reſte de la machine. Nous-mêmes, comparons notre main droite avec la gauche, & nous trouverons la première bien plus groſſe & plus forte que l'autre : la raiſon en eſt ſimple; c'eſt que la droite agit davantage que la gauche. Cette dernière obſervation me fournit ici une réflexion bien importante pour l'éducation des enfans. On devroit les accoutumer de bonne

heure à se servir alternativement & indistinctement des deux mains, soit pour manger, soit pour travailler, soit pour jouer : par ce moyen, ils seroient aussi forts & aussi adroits de l'une que de l'autre : d'ailleurs, en perdant un bras, ils ne se trouveroient pas dans l'embarras où l'on voit plusieurs manchots du bras droit. En vérité, je ne vois pas la raison pour laquelle nos pères ont proscrit la main gauche. Rétablissons-la dans les droits que la Nature lui a accordés, sans aucune préférence réelle pour sa sœur.

Les effets admirables de l'exercice sont sans nombre : il divise & atténue le sang, accélère son mouvement, le perfectionne, débouche les vaisseaux, facilite la circulation, & par-là prévient l'épaississement des humeurs qui, venant à s'engorger dans les vaisseaux capillaires, causent des obstructions,

le ſcorbut & des affections hypocondriaques. D'un autre côté, l'exercice excite une louable tranſpiration, entretient la ſoupleſſe & le reſſort des muſcles, & rétablit l'harmonie entre les ſolides & les liqueurs : enfin il réveille les eſprits & leur donne plus de jeu. C'eſt en particulier aux phlegmatiques & aux mélancoliques qu'il eſt d'une néceſſité abſolument indiſpenſable.

Non, je ne crois pas trop avancer, en aſſurant que l'exercice bien proportionné aux forces du ſujet, eſt capable de détruire une grande partie des maladies chroniques, & à plus forte raiſon de les prévenir.

Quelque ſalutaire que ſoit l'exercice, il faut cependant ne s'y livrer qu'avec prudence. Tout excès qui va juſqu'à la laſſitude & qui excite une ſueur violente, au lieu de fortifier, relâche les fibres, prive le corps du ſuc nourricier & l'épuiſe.

Il faut bien prendre garde de faire de l'exercice immédiatement après le repas, à moins qu'on n'y ſoit abſolument forcé; car alors, l'eſtomac étant plein, le mouvement fait paſſer dans le ſang un chyle mal digéré, qui précipite les ſécrétions & évacue les bons ſucs avec les excrémens.

Quand on a pris quelque exercice & qu'on ſue, il ne faut pas ſe refroidir trop promptement, en reſtant à l'air dans un trop grand repos, en buvant de l'eau à la glace ou trop froide, ou quelque liqueur rafraîchiſſante, comme orgeat, &c.; on courroit riſque d'arrêter ſubitement la tranſpiration; & alors les humeurs refluant dans la maſſe du ſang, produiroient des fluxions, des rhumes, &c. Au contraire, il faut ſe promener pendant un certain temps dans une chambre bien fermée, ou s'approcher du feu, ou boire un bon verre de vin pur & qui

ne ſoit pas trop froid. Il ſeroit encore bien plus ſûr de ſe faire frotter avec une ſerviette chaude & ſèche, & de changer de linge.

Lorſqu'on a fait pendant pluſieurs jours de ſuite un exercice violent, comme courir la poſte, chaſſer, voyager à pied, &c. il faut ſe tranquilliſer au moins un jour entier. Ce repos donne le temps de réparer les pertes occaſionnées par le grand mouvement, en plaçant dans les membres épuiſés les parties gélatineuſes du ſang. Qu'un lit eſt délicieux pour une perſonne fatiguée !

Pour ſe perſuader plus facilement de l'efficacité de l'exercice, il eſt néceſſaire d'expliquer le méchaniſme de la tranſpiration : pour en comprendre même tout le jeu, il eſt bon de remonter juſqu'à la ſanguification.

Le chyle, préparé dans l'eſtomac par une bonne digeſtion, eſt pouſſé

par l'action du ventricule, dans les premiers intestins, & y reçoit le suc pancréatique & la liqueur biliaire. La partie la plus pure de ce chyle perfectionné par ce mêlange, s'insinue dans les veines lactées premières, pour être portées dans les glandes du méſentère. De-là il passe dans les veines lactées secondaires : celles-ci le déchargent dans le réservoir de *Pecquet* situé dans les racines du diaphragme : après avoir encore éprouvé une nouvelle fermentation, ce chyle monte dans le canal thorachique, pour passer dans la veine souclavière gauche, qui le décharge dans la veine cave, d'où il descend dans l'oreillette droite du cœur : passant ensuite dans le ventricule droit du cœur, il se subtilise, & commence à se changer en sang : mêlé alors avec le sang qui vient de la veine cave dans le même ventricule, il est bientôt après pousſé dans

l'artère pulmonaire, pour se distribuer dans toute la substance du poumon, & pour s'y rafraîchir par l'impression du nitre aérien. Il se ramasse ensuite dans les racines de la veine pulmonaire, qui le porte dans l'oreillette gauche, d'où il descend dans le ventricule gauche du cœur : devenu sang lui-même, il est chassé, par ce même ventricule dans l'aorte, pour être distribué, par les artères, dans tout le corps, haut & bas, jusqu'aux extrêmités. En passant à travers les chairs & les muscles, le sang y dépose la lymphe, ce suc nourrissier, cette partie la plus pure de lui-même, qui donne l'accroissement aux jeunes gens, & qui répare les pertes des personnes d'un âge fait. Après cette opération si essentielle à la vie, il est pompé par les racines capillaires des veines, qui le reportent dans la veine-cave, pour recommencer la même route.

Par ce mouvement circulaire, dans un homme en ſanté & d'un bon tempérament, toute la maſſe du ſang paſſe, ſuivant les obſervations de *Lower*, par le cœur plus de 24 fois en une heure; mais en parcourant ainſi environ 576 fois par jour toute l'habitude du corps, il pouſſe avec lui ſes parties les plus groſſières, & les chaſſe par les pores de la peau : cette vapeur inſenſible eſt ce que l'on appelle la tranſpiration.

Le célèbre *Sanctorius* a remarqué que dans un homme en ſanté, qui, en vingt-quatre heures, prend huit livres d'alimens, tant ſolides que liquides, la tranſpiration en emporte cinq. Que l'on juge par-là des ravages funeſtes qu'elle peut faire quand elle ſe trouve ſubitement arrêtée. Auſſi eſt-elle la cauſe de preſque toutes les maladies, & ſur-tout des rhumes, rhumatiſmes, catarres, goutte, fluxions, pleuréſies, fièvres malignes, &c.

Mais rien n'eſt plus propre à entretenir une ſécrétion auſſi eſſentielle, que l'exercice, puiſqu'il augmente le reſſort des ſolides, qu'il accélère le mouvement du ſang, & qu'il lui communique cette force néceſſaire pour expulſer les parties ſéreuſes, craſſes & infectes qu'il charie avec lui.

Avant de paſſer aux principaux exercices, il eſt néceſſaire de remarquer la différence qu'il y a entre la tranſpiration inſenſible & la ſueur. La tranſpiration eſt cette vapeur légère & inviſible, qui nous débaraſſe de ces corpuſcules groſſiers qui paſſent dans le ſang avec le chyle : la ſueur eſt une vapeur ſenſible, qui ſort par les petits tuyaux excrétoires & par les pores de la peau, en forme de petites gouttes d'eau, qui mouille le corps & le linge.

La ſueur appauvrit le ſang, le deſſèche, affoiblit le corps & l'épuiſe. Au contraire, la tranſpiration inſen-

ſible eſt toujours ſalutaire, lorſqu'elle ne ſe fait pas avec excès, & ſa ſuppreſſion toujours dangereuſe.

Il y a pluſieurs ſortes d'exercices.

1°. L'équitation me paroît mériter la préférence : aucun exercice ne produit de meilleurs effets, pour accélérer la circulation du ſang, l'atténuer, déboucher les vaiſſeaux, lever les obſtructions & procurer une tranſpiration favorable, parce qu'aucun ne ſecoue davantage les viſcères. Auſſi le mouvement du cheval entretient la ſanté, fortifie les tempéramens foibles, prévient & guèrit les phthiſies, les douleurs de poitrine, les vapeurs & les affections hypocondriaques : il prévient auſſi la goutte : *Sydenham* le regardoit même comme un reméde aſſuré contre la pulmonie déclarée.

Quand on ſe ſent trop foible pour ſupporter les mouvemens du trot & du galop, il faut ſe contenter d'aller

au pas : on ne doit trotter que lorſque l'on ſe ſent aſſez fort pour en ſupporter les ſecouſſes.

Il ne ſuffit pas de prendre de temps en temps cet exercice ; pour qu'il produiſe l'effet qu'on en attend, il faut y conſacrer chaque jour environ trois heures, avant le repas.

C'eſt avec plaiſir que je parle de cet exercice, à qui je dois en partie la ſanté dont je jouis dans un corps d'ailleurs aſſez délicat. J'avois dans ma jeuneſſe des points de poitrine très-douleureux, ainſi que des fièvres & des rhumes trop fréquens : l'exercice du cheval, & quelques voyages m'on fait perdre preſque juſqu'au ſouvenir de mes anciennes incommodités. Pourquoi faut-il que mes occupations, quoique libres, m'empêchent de marquer auſſi ſouvent que je le voudrois, ma reconnoiſſance à ce reméde dont les agrémens ſont ſans nombre ?

M. *Genneté*, connu par l'invention de plusieurs machines utiles & agréables, vient de trouver un fauteuil d'équitation méchanique, sur lequel on se procure, dans son appartement, tous les mouvemens du cheval le mieux dressé: au fauteuil, on peut substituer un cheval de bois rembouré. Quoi de plus commode pour les riches, les femmes & les gens délicats!

2°. La chasse, pourvu qu'elle soit modérée, la paume, le ballon, l'escarpolette, le volant, le billard, la boule, les quilles, le petit palet & plusieurs autres jeux d'exercices sont très-salutaires pour la santé.

3°. La danse, outre les avantages des exercices dont nous venons de parler, a encore celui de bien placer le corps, de faire baisser les épaules & de les retirer en arrière; ce qui donne plus de jeu & plus d'étendue à la poitrine.

Je ne dirai pas la même choſe de la lecture à haute voix, qu'un Auteur Anglois recommande *. Je crois qu'il faut avoir une bien forte poitrine, pour que cet exercice ne lui nuiſe pas, & qu'elle ſoit bien humide & bien viſqueuſe, pour qu'il lui ſoit utile.

4°. Le jardinage, le tour & pluſieurs autres occupations qui demandent du mouvement, ſont encore fort ſalutaires. Conſidérons les gens de la campagne : occupés toute la journée à des exercices fatiguans, ils n'en chantent pas moins au milieu de leurs travaux, & ils ſe portent bien, tandis que les riches habitans des villes bâillent au centre des plaiſirs & ſont accablés d'incommodités. La goutte eſt à la Ville, dit *la Fontaine*, & l'araignée aux champs. Ne plaignons donc

* Mackenzie, *Hiſtoire de la Santé*, IIe. Partie, chap. 11. *de l'Exercice.*

point les habitans de la campagne : avec un peu plus d'aiſances, ils ſeroient mille fois plus heureux que nous : au milieu même de leur miſère ils goûtent les douceurs de la ſanté & de la paix avec eux-mêmes.

Il eſt bon de remarquer que les perſonnes qui font beaucoup d'exercice, doivent prendre garde d'avoir le cou & les jarretières trop ſerrés : l'exercice accélérant la circulation, le ſang parvenu avec vivacité & en abondance, par les artères, à la tête, aux pieds & aux jambes, ne trouvant pas, dans l'ouverture des veines aſſez de capacité pour revenir au cœur dans la même proportion, s'y engorgeroit, & y cauſeroit beaucoup de déſordres. En général, le François, lié par le cou, les jarretières, la ceinture, les poignets & les boucles, trouve dans ſon habillement bien des obſtacles à la circulation des humeurs. Que les Le-

vantins ſont vêtus bien plus ſagement & bien plus commodèment que nous ! Il n'y a rien de plus malſain que de ſe trop ſerrer le cou, même en tout temps.

5°. Le mouvement du caroſſe & de la chaiſe à porteur occaſionne un exercice doux, qui convient aux perſonnes d'un tempérament foible. Les femmes & les petits-maîtres n'en connoiſſent pas d'autre. La délicateſſe de leur corps en eſt-elle la ſeule cauſe ?

6°. Enfin, je finis par un exercice auſſi facile à prendre, que ſalutaire ; c'eſt celui de la promenade. Après le cheval, il n'y en a guère de meilleur, pourvu qu'on ſe promène en bon air, & qu'on ait l'eſprit libre, dégagé d'affaires & gai ; ce que l'on peut ſe procurer en s'aſſociant avec des perſonnes d'une aimable ſociété.

De tous ces exercices, il réſulte que les voyages, de quelque façon qu'on les faſſe, ſont très-ſalutaires.

C'eſt ſans doute d'après cette obſervation, que les Médecins de Rome envoyoient les pulmoniques à Alexandrie, en Egypte, & qu'ils avoient le plaiſir de les voir revenir guèris. C'eſt dans le même eſprit que *Cicéron*, né d'une complexion très-foible, rétablit ſa ſanté & ſe forma un tempérament aſſez fort, à la faveur de ſes voyages.

On ſe reſſouvient encore de l'eſpèce de reméde dont ſe ſervit un Médecin célèbre pour guèrir un de ſes amis accablé de maladies opiniâtres, parce qu'elles venoient d'un eſtomac qui ne faiſoit plus ſes fonctions, & d'une circulation ralentie. Il l'envoya aux eaux de Spa. A peine le malade y fut-il arrivé, qu'il reçut une lettre de ſon Médecin, par laquelle il lui marquoit, qu'après avoir réfléchi plus mûrement ſur ſon état, il jugeoit que les eaux de Spa ne lui convenoient point, &

qu'il falloit aller promptement à celles de Barège. En y arrivant, autre lettre de ſon ami, qui l'avertiſſoit, en vertu d'une nouvelle conſultation faite ſur ſa maladie, de ſe rendre ſans délai aux eaux de Saint-Amand ; mais le malade écrivit en chemin à ſon Médecin, qu'il n'avoit plus beſoin d'eau, & qu'il retournoit à Paris bien guèri ; c'étoit juſtement ce qu'attendoit ſon Eſculape.

M. *Dumoulin* ne ſe ſervit il pas auſſi de la confiance que les malades ont dans leurs Médecins, pour rétablir la ſanté d'une Dame de la première qualité, qui croyoit l'avoir perdue, & qui la perdoit réellement. Il lui vanta beaucoup certaines pilules de ſon invention : elle lui en demanda : il lui en promit ; mais à condition qu'elle ſe leveroit tous les jours entre ſix & ſept heures du matin ; qu'elle feroit, après ſon lever, trois heures d'exercice,

d'exercice, ſoit à pied, ſoit en caroſſe, ſoit à cheval, ſoit au billard, &c; qu'elle dîneroit bien, mais avec des alimens ſains; que deux ou trois heures après elle feroit trois heures d'exercice; qu'elle ſouperoit peu & avec des alimens légers. En ſix ſemaines de temps la Dame fut guérie, & ne ceſſoit d'exalter l'efficacité de pilules; mais *Dumoulin* eut la bonne foi de lui avouer que c'étoit à l'exercice qu'elle devoit ſa ſanté, & non pas aux pilules, qui étoient ſimplement compoſées de mie de pain.

Les meilleurs remédes que *Tronchin* ait preſcrits, en paſſant par Paris, aux femmes & aux gens oiſifs, c'étoit de frotter leur appartement, de ſcier leur bois, de bécher leur jardin. Les femmes, par mode, firent pendant quelque temps de l'exercice, & les vapeurs diſparurent; la pareſſe les rappella bientôt.

Par rapport aux voyages de long cours ſur mer, il eſt bon d'avertir ceux qui les entreprennent, qu'ils doivent, ſur-tout s'ils vont dans les climats chauds, c'eſt-à-dire vers la ligne, marcher ſur le pont quatre à cinq heures par jour ; ſans cela ils riſquent d'être attaqués du ſcorbut. Ces ſortes de voyages ne doivent point être regardés comme un exercice ſalutaire pour un paſſager qui n'a aucune occupation dans le vaiſſeau.

L'exercice produiſant d'auſſi bons effets, il eſt donc néceſſaire que chacun en faſſe dans le genre qui convient le plus à ſon tempérament, à ſes forces, à ſon âge, à ſon état & à ſa fortune.

Les jeunes gens doivent en faire plus que les vieillards.

Les hommes robuſtes en doivent prendre plus que les tempéramens foibles, les femmes & les enfans.

Heureux les ouvriers & les habitans de la campagne ! Ils trouvent dans leur état un exercice continuel.

C'eſt particulièrement dans nos pays ſeptentrionaux, & froids, que l'exercice eſt eſſentiel, pour ouvrir les pores reſſerrés par le froid & l'humidité, & pour rétablir la tranſpiration trop ſouvent arrêtée.

Les frictions peuvent ſuppléer à l'exercice. Les Anciens en faiſoient beaucoup plus d'uſage que nous. Je ne ſais pas pourquoi les gens ſédentaires ne ſe ſervent pas de ce moyen ſalutaire, pour réparer le défaut d'exercice.

Les frictions débouchent les pores de la peau, lèvent les obſtructions de l'extrêmité des vaiſſeaux, accélèrent le mouvement du ſang, facilitent la tranſpiration & procurent, à quelque choſe près, le même effet que les exercices les plus ſains. C'eſt ſur-

tout dans les rhumatiſmes obſtinés que les frictions ſont très-avantageuſes. J'ai même vu des ſurdités commencées guéries par de fréquentes frictions faites derrière les oreilles.

Les frictions conſiſtent à ſe faire frotter tout le corps, ou certaines parties, ſoir ou matin, pendant un certain temps, comme une bonne demie heure, devant un bon feu, avec un linge bien chaud, ou avec de la flanelle d'Angleterre, ou avec des broſſes fortes. Quelle différence entre un cheval régulièrement étrillé & celui qui ne l'eſt jamais! Le parallèle humiliera peut-être l'amour propre du petit-maître; en eſt-il moins exact?

En parlant avec éloge de la promenade, je n'ai en vue que celle qui ſe fait à pied, dans un air bien pur, & où l'on prend vraiment de l'exercice; car je n'appelle pas promenade ces lieux publics, tels que nos jar-

dins & le boulevart, où les *gens du bon ton* ſe rendent, dans des voitures bien commodes, pour s'aſſeoir. En vérité, eſt-ce-là faire de l'exercice? N'eſt-ce pas venir ſimplement étaler ſon inutile exiſtence? Comment ne pas appliquer à ces êtres efféminés & oiſifs ce que le Prophète Roi diſoit des Idoles? Ils ont des pieds & ne marchent pas; ils ont des mains & ne travaillent pas; ils ont une tête & ne réfléchiſſent pas: Automates végétans, ils languiſſent au milieu de l'opulence & ſurchargent la terre d'un fardeau dont on ne s'appercevroit pas, ſans cet attirail de chevaux, de caroſſe, de domeſtiques & de chiens, où ſe borne leur embarraſſante grandeur.

CHAPITRE VI.

Des excrétions & des sécrétions.

LES alimens que nous prenons, ne passent pas en total, même après une louable digestion, dans le sang. La partie la plus terrestre & la plus grossière, après avoir parcouru les différens intestins & avoir été épuisée du chyle qu'elle contenoit, descend dans le rectum & sort par les selles. Il s'en faut même de beaucoup que cette autre partie, qui, sous la forme de chyle, passe dans le sang, y reste elle-même en entier. En filtrant par les reins, elle y dépose les parties les plus crasses & les moins digérées, qui descendent dans la vessie & forment les urines; en passant ensuite par les glandes salivaires, par celles du nez, & par celles qui bordent les

yeux, elle forme ces sécrétions séreuses & visqueuses qui sortent par la bouche, par le nez & par les yeux. Les organes de la génération donnent encore une sécrétion bien essentielle. Ce n'est encore-là que la partie la moins considérable qui doit être séparée du bon chyle & poussée dehors. La transpiration insensible, dont nous avons expliqué ci-dessus le méchanisme & les effets, achève de débarrasser le sang de tous les corps grossiers & visqueux qui en altéreroient la qualité. Qu'on juge par-là combien doit être pur & élaboré le suc nourricier que la Nature emploie pour former notre corps, & pour l'entretenir.

On ne jouit d'une bonne santé qu'autant que toutes les excrétions & sécrétions se font régulièrement. Reprenons-les chacune en particulier.

Des gros excrémens.

Dans un homme ſain, les excrémens ne doivent être ni trop durs, ni trop mous: il faut qu'ils ayent la forme des inteſtins par où ils paſſent.

1°. Ceux qui rendent des excrémens trop durs & en petite quantité, ſont échauffés & conſtipés; c'eſt ce qui arrive aux perſonnes épuiſées de travail ou de jeûnes, ou qui ont l'eſtomac foible & le mouvement périſtaltique des inteſtins détruit, ou enfin qui boivent avec excès du vin & des liqueurs ſpiritueuſes. Pour rétablir l'ordre, il faut que les uns s'abſtiennent des liqueurs fermentées & trempent leur vin, que les autres ſe modèrent ſur les jeûnes & le travail, & que les eſtomacs délicats & les inteſtins pareſſeux ſoient excités, en leur donnant ſouvent des alimens faciles à digérer, mais en petite quantité, &

bien détrempés par des boiſſons proportionnées & rafraîchiſſantes.

2°. Ceux qui ont les ſelles trop molles & trop abondantes ſont ceux qui prennent une nourriture trop riche, & en trop grande quantité : l'eſtomac ſurchargé ne produit qu'un chyle mal digéré, & en trop grande abondance pour paſſer en total dans les veines lactées ; d'où il réſulte deux inconvéniens : le premier, c'eſt que la partie chyleuſe qui eſt obligée de paſſer dans les gros inteſtins avec les excrémens, s'y arrête, y fermente, s'y aigrit & produit des vents, des coliques & des affections hypocondriaques : le ſecond, c'eſt que la partie de ce chyle indigeſte qui a paſſé dans le ſang, étant viſqueuſe, mal élaborée, y cauſe toutes ſortes de dérangemens ; le principal eſt d'arrêter la tranſpiration, dont les ſuites ſont toujours funeſtes.

Il eſt bon de remarquer que ce n'eſt pas ordinairement le jour ni le lendemain d'un repas, où l'on a mangé plus qu'à ſon ordinaire, que l'on ſe trouve incommodé : l'expérience nous a appris qu'un homme d'une complexion foible, qui va régulièrement à la ſelle tous les jours, ne rend les excrémens de ſes alimens qu'au bout de trois jours; & que ceux qui ſont d'un bon tempérament les rendent au bout de deux; obſervation qui s'applique auſſi à la tranſpiration. Ce ne ſera donc qu'après une révolution de temps à peu près égale à cette double remarque, que l'on éprouvera les mauvais effets de la gourmandiſe.

De-là combien d'erreurs ſur l'article des indigeſtions! Combien de gens qui ſe trouvent ſubitement incommodés un certain temps après un repas frugal, ne fait-on pas périr, en les ſaignant imprudemment! Un Chirur-

gien ignorant ne s'informe pas si le malade n'a pas fait quelqu'excès deux ou trois jours avant ſon incommodité : ſon métier eſt de ſaigner ; il ſaigne : que riſqueroit-il donc à employer d'abord de l'eau chaude, ou de l'émétique ?

Le meilleur moyen pour rétablir l'eſtomac fatigué par un excès d'alimens, eſt de ſe mettre au régime, au moins pour quelques jours ; c'eſt-à-dire de manger peu, de ne prendre que des alimens légers & faciles à ſe convertir en chyle, & ſur-tout de faire de l'exercice.

Combien de maux les nourrices mal-entendues ne cauſent-elles pas aux enfans, en leur donnant trop ſouvent à tetter ! C'eſt, diſent-elles, pour les empêcher de pleurer ; & c'eſt juſtement ce qui fait ſouffrir ces innocentes victimes, & ce qui redouble leurs cris : cette ſurabondance de nourriture

leur donne des coliques, des diarrhées, des ſuffocations & des convulſions. Pour remédier dans le moment aux douleurs de ces enfans, il faut leur faire prendre des poudres de coquillages ou de corail, afin d'abſorber les crudités acides de leur eſtomac trop rempli d'alimens.

On voit tous les jours des hyſtériques & des hypocondriaques ſe plaindre de maux de tête, d'abattement d'eſprit, de défaillances, &c., & ſe farcir l'eſtomac d'alimens ſucculens, de boiſſons fortes, de potions cordiales, ſous prétexte qu'ils vont s'évanouir: ils ne voyent donc pas que tous ces alimens chauds, augmentent leurs maux, en excitant une fermentation qui cauſe des vents, dont l'effet eſt de porter le ſang au cerveau avec trop d'abondance? Qu'ils reviennent à un régime doux, frugal; qu'ils prennent beaucoup d'exercice; qu'ils ſe faſſent

frotter le corps avec des broſſes, & ils rétabliront bientôt l'harmonie dans leur eſtomac & dans leurs inteſtins.

On reconnoît aſſez aiſément, par la couleur des excrémens, quelle eſt la nature de la bile qui domine ; c'eſt-à-dire ſi c'eſt de la bile jaune, de la verte ou de la noire, ou ſi l'on n'a ſimplement que des glaires. Au reſte, il ne faut faire cette attention que quand on ſent un dérangement conſidérable, afin d'en prévenir les ſuites, par un régime convenable ; car un homme qui ſe porte bien doit vivre ſobrement & s'abandonner à la Nature. D'ailleurs, en ſanté, il n'eſt pas toujours aiſé de diſtinguer la qualité des humeurs, à la couleur des excrémens. Ils ſont verds quelques jours après qu'on a mangé des épinards, ſans qu'on ait de la bille verte.

3°. Ceux qui vont régulièrement une fois par jour à la ſelle, ſe portent

bien, & l'on peut assurer qu'ils ne font aucun excès ni dans la quantité ni dans la qualité des alimens, & qu'ils prennent un exercice convenable.

Les jeunes gens qui mangent plus que les personnes d'un âge fait & que les vieillards, ont aussi le ventre plus libre.

Il ne faut pas au reste s'allarmer lorsqu'on est deux jours sans aller à la selle, sur-tout si l'on mange peu, qu'on fasse beaucoup d'exercice & qu'on soit d'un tempérament sec. Ceux même qui veulent remédier à quelqu'indisposition des nerfs, ou à quelque maladie chronique, doivent vivre sobrement & faire beaucoup d'exercice; régime qui les empêchera quelquefois deux ou trois jours d'aller à la selle. Ces maladies viennent ordinairement du relâchement des fibres: pour les guérir, il faut les resserrer & les consolider, afin de leur

rendre leur reſſort ; ce qui ne peut ſe faire quand le ventre eſt trop lâche.

C'eſt une mauvaiſe méthode de prendre ſouvent, & ſans néceſſité, des lavemens : on contracte ainſi bientôt l'habitude de ne plus aller à la ſelle ſans cette cérémonie, au moins déſagréable. Il vaut beaucoup mieux, quand on ſe ſent trop ſerré, ſe réduire à un régime humectant & modéré.

Ne révoltons pas plus long-temps la délicateſſe des *gens du bon ton :* en voilà aſſez ſur cette matière pour les perſonnes qui veulent conſerver leur ſanté ; mais qu'elle eſt abondante & riche pour un Médecin occupé à rétablir celle des autres !

Des urines.

La ſeconde évacuation ſe fait par les urines : on peut déterminer, par leur qualité & par leur quantité, l'état de la ſanté & les changemens qu'il eſt né-

ceſſaire de faire dans les alimens. Pour examiner les urines, il faut les mettre dans un vaiſſeau de verre de forme conique, tels que ſont les verres ordinaires, mais plus fin & plus uni. On prend celles que l'on rend le matin à jeûn; on les laiſſe repoſer dans le vaſe pendant quelque temps.

1°. Les urines d'un homme en bonne ſanté & d'un riche tempérament, qui ſe conduit en tout, en particulier à table, avec modération & qui fait un exercice convenable, ſont d'une couleur de citron & chargées d'un léger ſédiment qui occupe depuis le milieu du vaſe juſqu'en bas: elles ſont la marque d'une bonne digeſtion.

2°. Quand on rend beaucoup d'urines pâles & claires, c'eſt ſigne que la digeſtion n'a pas été louable, que le chyle n'a pas été bien travaillé dans les ſecondes coctions & que la tranſpiration a été ſupprimée: c'eſt encore

une preuve que l'on a trop mangé ou trop bu de vin ou de quelque liqueur forte. Pour prévenir les accidens, il faut diminuer les alimens; mais ſi, ce qui arrive aſſez ſouvent, à la ſuite d'un pareil écoulement abondant d'urines il ſurvenoit un abbattement d'eſprit, des friſſons, un froid aux extrêmités, des douleurs vagues de rhumatiſme, des maux de tête, des coliques & des tranchées, il faudroit prendre, en ſe mettant au lit, des yeux d'écreviſſes, ou bien un peu de confection Alkermès, ou tout uniment du vin blanc mêlé avec du petit lait chaud.

3°. Quand les urines ſont troubles, ou chargées d'un ſédiment de couleur de briques, c'eſt ſigne que le ſang abonde en ſels épais & en crudités. Il faut prendre des alimens plus légers & plus faciles à digérer.

4°. Quand les urines ſont en petite quantité, qu'elles ſont troubles,

épaiſſes & de couleur de flammes ; c'eſt ſigne que le ſang eſt brûlé par l'uſage des boiſſons ſpiritueuſes & des alimens trop ſalés, ou trop épicés. C'eſt alors qu'il faut néceſſairement quitter les liqueurs, tremper ſon vin & manger des alimens plus doux ; ſans quoi les maladies aigues ſe feront bientôt ſentir.

5°. Quand les urines ſont ferrugineuſes, d'un brun obſcur, en petite quantité & ſans ſédiment, c'eſt ſigne que la coction des alimens ne ſe fait plus, qu'il y a une foibleſſe totale dans toutes les fonctions animales, que les parties du ſang ſont adhérentes, & qu'il y a grande abondance de crudités : il faut donc rafraîchir, humecter & rétablir peu à peu le reſſort des parties, afin de conduire à une bonne digeſtion.

6°. Dans la colique néphrétique & le calcul, les urines ſont brunes,

lactées, mêlées de sang, de pus, de graviers & de débris de filamens. Oh! la cruelle situation! Une boisson faite avec des sommités de pariétaire & de la graine de lin enfermée dans du linge, guérit la colique néphrétique & soulage ceux qui ont la pierre.

7°. Il y a des personnes qui rendent quelquefois avec les selles une matière blanche, transparente & visqueuse, & avec les urines un sédiment laiteux & gluant: ce seroit se tromper que d'imaginer qu'elles ont toutes des ulcères aux reins. Ce qui passe par les selles n'est souvent qu'une partie du chyle, qui n'a pas pu entrer dans les veines lactées; la matière laiteuse qui se trouve au fond des urines ne vient aussi souvent, que du relâchement des glandes de la vessie & de l'urétre, d'où elle sort avec abondance. On remédie à cette incommodité, comme aux maladies des nerfs, avec

la diète, quelques remédes aſtringens & un exercice convenable.

8°. On rend plus d'urines en hiver qu'en été, parce qu'on tranſpire moins : auſſi ſont-elles plus chargées & plus jaunes en été qu'en hiver. Pour peu même que le vaſe dans lequel on les rend ne ſoit pas bien net, & qu'il y reſte un peu de ſédiment de la veille, elles fermenteront en peu d'heures, deviendront troubles & puantes. Ce reſte de ſédiment eſt un levain ſi actif, qu'il feroit putréfier en peu de temps même de l'eau ordinaire.

9°. Ceux qui mangent des aſperges, rendent des urines fétides, parce que cette plante, très-diurétique, détache les ſels urineux en grande quantité. Ceux qui ſont ſujets aux coliques néphrétiques, aux maux de reins, ou qui ont les vaiſſeaux fort étroits, ne doivent jamais faire uſage de ce légume.

10°. Ceux qui ont pris intérieurement quelque raiſine, contre le baume du Pérou, la térébenthine, &c. ou qui ont ſeulement reſpiré la fumée de la térébenthine brûlée, rendent des urines d'une odeur agréable ; elles ſentent la violette.

11°. Ceux qui prennent de la rhubarbe, ne doivent pas s'étonner en voyant leurs urines d'un rouge foncé & capables de tacher le linge. C'eſt la couleur de la rhubarbe qui forme cette teinture.

Avant que de finir cet article, il me reſte un avis très-important à donner au ſujet de gros excrémens, des urines & des vents. Je le copie dans l'Ecole de Salerne : il eſt eſſentiel, ſur-tout pour les hommes, par rapport aux urines.

Ne retenez ni vents ni matière,
Ni par devant, ni par derrière.

Les oreilles délicates ne ſeront-elles point offenſées ?

De la tranſpiration.

La tranſpiration inſenſible eſt une ſécrétion des plus importantes. J'en ai déja parlé dans le Chapitre de l'air & dans celui de l'exercice ; ainſi je ne m'étendrai ici que le moins qu'il me ſera poſſible ſur ce ſujet.

La tranſpiration ſupprimée eſt la cauſe de preſque toutes les maladies. Elle peut être arrêtée, ſoit par le froid & l'humidité, ſoit par l'intempérance ; dans ce dernier cas, les effets en ſont plus dangereux. Les humeurs viſqueuſes & groſſières qui devoient ſortir par cette ſécrétion, trouvant les paſſages bouchés, s'amaſſent inſenſiblement, s'épaiſſiſſent, réfluent dans la maſſe du ſang, le corrompent, en lient toutes les parties, ſuppriment les autres ſécrétions & troublent toute l'écono-

mie animale. Voilà la véritable boïte de *Pandore :* voilà la ſource des fièvres, des rhumes, des rhumatiſmes, des phthiſies, des obſtructions des viſcères, des fluxions, des inflammations, de la goutte, &c, &c, &c.

On a grand tort de ne pas faire attention aux rhumes, qui ſont les premiers effets de la tranſpiration arrêtée. Cependant combien d'ulcères aux poumons & de fluxions de poitrine n'ont eu pour principe qu'un rhume négligé?

Auſſi-tôt qu'on s'apperçoit d'un rhume, il faut prendre un ſcrupule de poudre de pattes d'écreviſſes, & boire par-deſſus un verre de boiſſon tiède de ſyrop capillaire, dans lequel ou aura ajouté dix gouttes d'eſprit de corne de cerf, afin de rétablir la tranſpiration : la thériaque produit le même effet. Si l'on touſſe, il faut faire uſage, ſoir & matin, de bouillons de mou de veau ſans ſel, & ne prendre que

des alimens doux & légers. En même-temps, il fauté viter le froid, ſe faire frotter, ſur-tout les pieds & les jambes; ce ſont les endroits par où on s'enrhume ordinairement: on pourra auſſi porter, pendant quelques jours, ſur la peau une camiſolle de flanelle d'Angleterre: enfin on doit ſe bien couvrir la tête, le cou, les épaules, & ſe tenir quelques jours bien chaudement dans le lit. Quand, après un rhume, on commence à ſortir, il faut mettre des habits bien chauds & faire un exercice modéré.

Les vents, cette incommodité ſi commune aujourd'hui, viennent de la tranſpiration interceptée & d'une mauvaiſe coction: rétabliſſez la tranſpiration & la digeſtion; vous n'aurez plus de vents.

La ſueur, comme nous l'avons dit, eſt une tranſpiration forcée & ſenſible: ſes cauſes ſont la foibleſſe du tempérament:

pérament & des fibres, le fréquent uſage des liqueurs ſpiritueuſes & du caffé, les violens exercices & les veilles répétées, la chaleur de l'air & les grandes affections de l'ame. La ſueur affoiblit & épuiſe : pour la faire ceſſer, il faut éviter tout ce qui a pu l'occaſionner, & prendre des boiſſons rafraîchiſſantes.

Les perſonnes qui ſuent beaucoup, ſoit ſous les bras, ſoit au dedans des mains, ſoit des pieds, font très-mal & riſquent beaucoup d'arrêter ces ſortes de ſécrétions habituelles, quelque incommodes & déſagréables qu'elles ſoient : il faut quelquefois ſavoir vivre avec ſon ennemi. Les humeurs qui ſortent par cette voie, refluant dans le ſang, le corromproient & cauſeroient des maladies dangereuſes.

Des ſécrétions qui ſe font par la bouche.

Il ſe fait par la bouche une ſécré-

tion assez abondante, sur-tout en hiver ou quand on est enrhumé : c'est une humeur visqueuse qui découle des glandes de la bouche, de la gorge, de l'œsophage & de l'estomac.

Il faut distinguer la lymphe de cette sécrétion, qui n'est autre que la salive épaissie : la lymphe est la partie la plus précieuse du sang qui sort des glandes, pour rafraîchir la bouche, le palais & l'œsophage, & en même-temps pour servir à la mastication des alimens. La salive épaissie, c'est-à-dire la sécrétion visqueuse dont nous parlons, est cette même lymphe viciée, âcre & gluante ; défauts qu'elle contracte presque toujours quand la transpiration est interceptée.

Pour arrêter cet écoulement désagréable & incommode, il suffit donc de rétablir la transpiration par un bon régime, & par un exercice convenable.

Il eſt néceſſaire de cracher les phlegmes âcres & viſqueux qui viennent dans la bouche, ſur-tout quand on eſt enrhumé de la poitrine ; mais il faut bien ſe donner de garde, comme nous l'avons déja recommandé, de rejetter la lymphe : c'eſt donc une très-mauvaiſe méthode de mâcher ou de fumer du tabac, à moins qu'on ne ſoit d'un tempérament très-humide, très-pituiteux, très-phlegmatique & replet : dans ce cas même on a toujours tort d'en faire une habitude : un régime plus ſec, joint à un exercice modéré, rétabliroit bien plus ſûrement l'harmonie, qu'une drogue qui détermine les humeurs à prendre une route, que la Nature ne leur avoit pas deſtinée. On a remarqué que le nombre des hypocondriaques & des pulmoniques avoit beaucoup augmenté en France, dès le temps qu'on commença à y mâcher & fumer du tabac.

On nomme cette ſécrétion pituite ; lorſqu'elle eſt habituelle, qu'elle dépend d'un relâchement des fibres, qu'elle vient d'un tempérament humide, & que l'humeur eſt moins viſqueuſe que chez les perſonnes enrhumées de la poitrine. Quand un régime ſec & l'exercice ne détournent point la pituite, il faut prendre ſon parti & vivre avec elle : alors on doit cependant éviter tout ce qui eſt trop rafraîchiſſant & trop humectant.

Des ſécrétions qui ſe font par le nez.

La tranſpiration interceptée par le froid, comme une foibleſſe de nerfs, occaſionne une ſécrétion d'une humeur âcre & viſqueuſe qui découle des glandes du nez, & qui eſt très-abondante dans les rhumes du cerveau. Le moyen le plus ſûr pour ſe débarraſſer de cet écoulement déſagréable, quand il ne vient pas de la foibleſſe des nerfs,

eſt de travailler à rétablir la tranſpiration.

En général, tous ceux qui ont le cerveau humide, & qui par conſéquent ont en tout temps une ſemblable ſécrétion, doivent avoir grand ſoin de ſe tenir la tête, le cou & les épaules bien chaudement; ſans cette précaution, le moindre air froid leur cauſeroit des rhumes de cerveau, des fluxions ſur les dents, ſur les yeux, dans les oreilles, des maux de gorge & mille autres incommodités.

Les perſonnes d'un tempérament chaud & ſec ne connoiſſent guère cette ſorte de ſécrétion, à moins qu'elles ne ſoient enrhumées du cerveau; ce qui leur arrive rarement: auſſi ne ſe mouchent-elles preſque jamais.

C'eſt ici le lieu de dire quelque choſe du tabac en poudre, ce reméde qui eſt devenu en peu de temps ſi fort à la mode.

Du tabac.

Le tabac s'introduisit en France vers l'an 1626, quelque temps après l'embarquement de *Dyvel Dénambuc*, pour la conquête des Antilles, sous le ministère du Cardinal de Richelieu : il valoit alors 10 francs la livre, somme considérable aujourd'hui, où la valeur de l'argent est augmentée de plus du double. Les Négocians qui voulurent les premiers en établir l'usage en Perse, en Turquie & en Moscovie, ne furent pas aussi heureux que ceux qui nous l'apportèrent. *Amurat IV*, le Roi de Perse & le Grand Duc de Moscovie le défendirent sous les peines d'avoir le nez coupé, & même de perdre la vie. Que de visages sans nez dans l'Univers, si une pareille défense se renouvelloit à présent !

Le tabac est une plante âcre & piquante, qui, réduite en poudre, irrite

l'extrémité des fibres du nez, & en fait ſortir l'humeur la plus voiſine : voilà pourquoi les perſonnes qui prennent du tabac mouchent beaucoup & ſouvent.

Mais eſt-il ſalutaire de ſe moucher ſouvent ? Si les perſonnes d'un tempérament humide & phlegmatique s'en trouvent bien, celles d'un tempérament ſec, chaud & bilieux ne peuvent-elles pas en être incommodées ?

En premier lieu, les perſonnes qui ont le cerveau humide n'ont qu'à ſe tenir la tête chaudement, ſe peigner ſouvent & à fond, ſe frotter le derrière de la tête & ſur-tout des oreilles le plus ſouvent qu'elles pourront, & l'abondance des humeurs qui les incommodent tranſpirera : s'il leur ſurvient dans l'hiver une ſuppreſſion de tranſpiration, elles auront recours à tous les moyens que nous avons indiqués pour la rétablir : elles pourront

même faire uſage des drogues que l'on employoit avant que le tabac fût à la mode, pour faire moucher, comme la bétoine, le muguet, &c, ayant attention de ceſſer d'en prendre lorſque l'harmonie eſt rétablie. Le muguet, mêlé avec du caffé en poudre eſt bon pour décharger le cerveau. Le tabac eſt donc parfaitement inutile, même pour les tempéramens humides & phlegmatiques.

En ſecond lieu, il eſt pernicieux pour les tempéramens ſecs, bilieux & chauds. En deſſéchant le cerveau, il l'affaiſſe, l'épuiſe, rétrécit les organes, gâte l'odorat, échauffe, trouble le ſommeil, enivre, diminue les facultés de l'eſprit, détruit la mémoire, cauſe des vapeurs, des vertiges, des éblouiſſemens, & conduit à l'apoplexie & à la léthargie.

Ceux qui prennent du tabac, & en particulier pendant la nuit, reſpirent

avec peine, & ſont obligés d'avoir la bouche ouverte; ce qui deſſèche la poitrine, & cauſe des maux de gorge.

Le tabac fait moucher, dit-on; cela eſt vrai. C'eſt une eſpèce de cautère que l'on entretient continuellement dans le nez, & qui détermine les humeurs à prendre leur cours par cette partie du corps: voilà pourquoi on mouche; mais pourquoi moucher ſans ceſſe, lorſque la Nature a établi d'autres routes pour ſe décharger des humeurs ſuperflues? Pourquoi en prendre quand on eſt d'un tempérament ſec? En ſuppoſant même que le tabac fût quelquefois utile, & même néceſſaire, pourquoi en faire un uſage continuel? Ignore-t-on qu'un reméde pris habituellement ceſſe d'en être un? L'exemple de Mithridate ne nous prouve-t-il pas que les poiſons mêmes perdent leur effet à l'égard de ceux qui ſe ſont familiariſés avec eux? Les

Turcs ne font-ils pas un uſage journalier de l'opium, qui, faute d'habitude, nous feroit périr à certaine doſe ?

Le tabac n'eſt regardé, par la plupart de ceux qui en font à préſent uſage, que comme un paſſe-temps agréable & indifférent pour la ſanté ; mais ils ſe trompent. Une poudre qui irrite & ébranle le cervéau, & qui produit tous les mauvais effets dont nous venons de parler, peut-elle paſſer pour indifférente ?

Que le tabac, avec tous ſes dèſagrémens, ſa malpropreté & ſes dangers, ſe ſoit introduit chez le François, cet eſclave avide de la mode; c'eſt ce que j'imagine aſſez facilement ; mais qu'il ait pu ſe perpétuer depuis plus d'un ſiècle, & parvenir au point de faveur où nous le voyons chez ce Peuple ſi inconſtant ; c'eſt ce que je ne conçois pas. Préſenté par l'avidité

du Commerçant, adopté par la mode, fortifié par quelques effets que la bétoine auroit opérés, ſoutenu par la politique, vanté par le Financier, devenu enfin un amuſement pour la pareſſe & une reſſource pour la converſation, il eſt actuellement au rang de ces beſoins de fantaiſie, dont on ſe priveroit plus difficilement que des réels.

Mais comment quitter le tabac, dit-on, quand on en a une fois pris l'habitude? N'eſt-ce pas s'expoſer à beaucoup d'inconvéniens? Il eſt un moyen bien ſûr pour en ceſſer l'uſage, ſans en être incommodé; c'eſt de le ceſſer peu à peu. Après en avoir pris pendant pluſieurs années, je m'en ſuis dèshabitué * il y a ſept à huit ans, ſans

* On ne m'accuſera pas, en me voyant écrire contre le tabac, d'agir comme un certain Médecin qui préſidoit, en place de *M. Fagon*, à une thèſe contre cette poudre. Un des Argumentans, s'apperçevant qu'il prenoit avec avidité du tabac

éprouver le moindre mauvais effet : il eſt vrai que, pendant près de deux mois, j'en diminuois chaque jour la quantité. Quand on veut le quitter, il eſt bon de commencer dans l'été, temps où les humeurs ſe diſſipent ſi facilement par la tranſpiration inſenſible.

Que les Parens capables d'apprécier ces réflexions, apportent toute leur attention pour empêcher leurs enfans de contracter une habitude au moins inutile, ſouvent dangereuſe & toujours onéreuſe, par le prix du tabac, pour le Peuple qui en fume & qui en prend en poudre.

Le tabac d'Eſpagne étant plus ſubtil que celui dont on fait uſage en France, n'en eſt que plus pernicieux.

Des larmes.

Les larmes ſont une ſécrétion qui

au moment même où il appuyoit les raiſons du Soutenant, lui dit ; *voudriez-vous bien, Monſieur, mettre votre nez d'accord avec votre bouche?*

dépend du gonflement des glandes lacrymales, & de la foibleſſe des vaiſſeaux capillaires qui y aboutiſſent.

Les enfans, les femmes & les vieillards pleurent aiſément, parce que les enfans ont les vaiſſeaux & les nerfs très-foibles, que les femmes ſont ordinairement d'un tempérament humide, & que les vieillards ont les vaiſſeaux obſtrués, uſés & paralytiques.

La grande joie, l'exceſſive triſteſſe & toutes les grandes paſſions, n'ont d'autre langage que les ſoupirs & les larmes : heureux ceux qui peuvent pleurer dans ces circonſtances ! Que de maux n'évitent-ils pas ? Tout événement ſubit, qui ſurprend & qui étourdit l'ame & les ſens au point d'ôter la reſſource des larmes, entraîne ordinairement après lui de funeſtes effets pour la ſanté, ſouvent même pour la vie.

Il y a des gens qui, confondant un

cœur tendre avec un cœur foible, font tous leurs efforts pour ne pas pleurer, quelqu'affectés qu'ils ſoient. Que je les plains, de réſiſter au mouvement de la Nature! Y a-t-il donc de la vertu à paroître inſenſible?

De l'union des deux ſexes.

L'union des deux ſexes (je la ſuppoſe légitime) dégage le cerveau, rend plus leſte & fortifie l'eſtomac, quand on s'y livre avec prudence & avec modération. Son excès dérange l'économie animale, affoiblit le cerveau, énerve les forces du corps & trouble la digeſtion, par la grande diſſipation des eſprits.

C'eſt ſur-tout dans cet exercice où l'âge, les forces & le tempérament doivent être conſultés.

Les jeunes gens qui ſe livrent aux plaiſirs de l'Amour avant d'avoir pris leur croiſſance, reſtent petits,

foibles, délicats, incapables d'applications ſérieuſes, ſujets aux vapeurs & à mille incommodités, & deviennent vieux de bonne heure, quand ils ne reſtent pas en chemin.

C'eſt donc une coutume bien pernicieuſe de marier ſes enfans trop jeunes : ils s'énervent avant l'age fait ; ce qui les empêche ordinairement d'avoir des enfans : en ont-ils ? Ce ne ſont que des ſujets foibles, mal conformés, & qu'il eſt difficile d'élever. Comment un jeune homme & une jeune fille, dont les tempéramens ne ſont pas encore formés, en donneroient-ils un fort & vigoureux à leurs enfans ? C'eſt cependant dans l'intention de conſerver les grandes familles, qu'on marie, dit-on, de bonne heure les enfans ; & c'eſt préciſément le vrai moyen de les voir s'éteindre en peu de générations ; ce qui arrive tous les jours ſous nos yeux.

Il y a encore une autre raiſon qui doit engager les Parens à ne pas marier leurs enfans trop jeunes ; c'eſt qu'ils ſe dégoûtent bientôt l'un de l'autre. L'habitude des plaiſirs de l'Amour uſe le goût, & le goût une fois uſé, on cherche dans l'inconſtance un nouvel éguillon. Combien pourroit-on me citer de bons mariages dans cet ordre de citoyens des premières claſſes, où l'intérêt & la convenance des Parens uniſſent de bonne heure de trop jeunes victimes ?

Tacite loue les anciens Germains de ce qu'ils ne ſe marioient pas avant d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur. Cet âge eſt pour les hommes entre 25 & 30 ans, & pour les femmes entre 20 à 25.

Les vieillards doivent renoncer aux plaiſirs de l'Amour, ou n'en uſer qu'avec la plus ſcrupuleuſe ſobriété, en cas que la chair leur parle encore.

L'uſage du mariage eſt particuliè-rement favorable aux tempéramens phlegmatiques. Les tempéramens chauds & bilieux doivent y mettre plus de ménagement.

Les perſonnes qui ont la poitrine foible doivent ſe modérer beaucoup ſur les plaiſirs de l'Amour. Les mouvemens fréquens qu'ils éprouvent aſſez ordinairement, ne ſont que les effets d'un appétit dépravé qu'il faut abſolument réprimer : il n'y a pas de plus grand écueil pour les poitrinaires de l'un & de l'autre ſexe.

Il faut néceſſairement peſer ſes forces avant de ſe livrer à un exercice, dont l'excès peut détruire les plus vigoureuſes conſtitutions. Il vaut mieux être Gaſcon, que de s'incommoder ; avis très-ſalutaire aux nouveaux mariés, ſur-tout s'ils ne ſont pas jeunes.

En général, l'union des ſexes eſt ſalutaire toutes les fois qu'il n'eſt

ſuivi ni d'épuiſement ni de douleur. L'homme ſage & délicat doit ſe perſuader que c'eſt doubler ſes plaiſirs, que de les économiſer. A cette maxime on peut joindre celle du Poëte Latin.

Læta venire Venus, triſtis abire ſolet.

Jamais les épines furent-elles plus près des roſes?

CHAPITRE VII.

De la propreté.

LA propreté eſt une attention à éviter tout ce qui peut révolter la délicateſſe des ſens ; c'eſt une des principales vertus de la ſociété.

La propreté s'étend ſur tout ce qui regarde notre corps, nos appartemens, nos alimens & nos ſociétés.

1°. C'eſt particulièrement ſur ſoi-même qu'il faut être propre. La principale propreté conſiſtoit autrefois dans les bains : depuis l'uſage du linge ils ſont moins fréquens.

Il faut changer ſouvent de linge ; c'eſt le moyen le plus ſûr pour abſorber la tranſpiration inſenſible, la ſueur & par conſéquent rendre le corps net.

Le linge qui a paſſé à la leſſive eſt bien plus ſain ſur le corps, que celui

qui n'a été blanchi qu'avec du ſavon. Rien ne nettoie le linge comme les ſels de la cendre, qui font toute l'efficacité de la leſſive. La toile de chanvre eſt plus ſalutaire que celle de lin ou de coton, pour faire le linge qui touche immédiatement le corps, comme chemiſes, coëffes de nuit, &c.

Il eſt très-ſain d'avoir, pour coucher, des chemiſes d'une toile un peu groſſe & d'un grain aſſez fort : ſes inégalités, en frottant contre la peau, en débouchent les pores & procurent une tranſpiration plus louable. Je vois combien cette obſervation allarme la molleſſe ; mais je ſuis peu touché de ſes plaintes : c'eſt à elle à choiſir entre la ſanté & le bel air.

Il eſt bon de ſe baigner de temps en temps : les bains de rivière, quand l'eau eſt propre & à un dégré de chaleur convenable, ſont les plus ſains, pourvu cependant qu'on ſoit bien

rafraîchi avant d'entrer dans l'eau, & qu'on ne ſe baigne pas après le repas.

Ces ſortes de bains accélèrent la circulation du ſang & des humeurs, par la preſſion de l'eau ſur le corps, nettoient la peau, y entretiennent la ſoupleſſe, ouvrent les extrêmités des vaiſſeaux capillaires, par où ſort la tranſpiration.

On peut en tout temps ſe procurer ces avantages par le moyen des bains domeſtiques. Ceux que l'on vient d'établir ſur la Seine, ne peuvent être trop recommandés.

Les Anciens faiſoient en tout temps, même en hiver, un uſage très-fréquent des bains froids. Ce fut Pythagore qui les établit chez les Grecs. Les anciens Gaulois avoient des fontaines ſacrées où ils ſe baignoient ſouvent : Galien & Hérodote conſeilloient les bains froids le matin, à jeûn.

Du temps de Pline, l'uſage de ces bains étoit pouſſé au point de ſe donner des défis à qui reſteroit plus longtemps dans l'eau, à trembler. De nos jours nous voyons encore cet uſage établi chez les Afriquains, les Négres, les Amériquains ſeptentrionaux, & dans pluſieurs Pays du Nord, tels qu'en Moſcovie, en Livonie & en Finlande. Les Orientaux, les Indiens & les Amériquains ont auſſi la coutume de plonger dans l'eau froide leurs enfans, auſſi-tôt qu'ils ſont nés.

On attribue aux bains froids des avantages conſidérables : l'impreſſion ſubite du froid ſur nos corps en reſſerre promptement les parties extérieures & celles qui en ſont voiſines ; par ce moyen la vibration des fibres devient plus tendue, & le ſang & les eſprits circulent avec plus de vîteſſe. Voilà pourquoi les bains froids ſont bons pour diviſer & atténuer le ſang ;

pour le rendre plus fluide, pour réveiller les eſprits animaux & les faire circuler avec rapidité, pour procurer l'évacuation des matières glutineuſes attachées aux parois des vaiſſeaux, pour nettoyer les glandes, pour provoquer les urines, lever les obſtructions du foie & de la rate, pour faciliter la digeſtion, donner de l'appétit, enfin pour rendre le corps agile & vigoureux.

Mais, par la raiſon que les bains froids accélèrent conſidérablement la circulation du ſang, & qu'ils ſont cauſe qu'il ſe porte avec rapidité ſur les viſcères, où il trouve moins de réſiſtance que vers les parties qui approchent de l'extérieur du corps, ils ſont pernicieux aux perſonnes foibles, comme à celles qui ont intérieurement quelqu'ulcère, ſur-tout aux poumons.

Malgré tous les bons effets des bains froids, tant vantés par les An-

ciens, ce que j'en puis dire de plus raiſonnable, c'eſt qu'ils peuvent être un reméde dans quelques maladies; mais je ne les conſeillerois pas ſans néceſſité, en hiver, à nos François. Pour qu'ils ne fiſſent aucun mal, il faudroit y être accoutumé dès la plus tendre jeuneſſe. Les peuples, dont nous avons parlé, s'en trouvent bien, parce qu'ils y ſont faits dès l'enfance.

J'avouerai cependant qu'il ſeroit fort avantageux d'accoutumer les enfans à ces ſortes de bains, ſur-tout ceux qui ſont deſtinés à la guerre; ce ſeroit un vrai moyen de les rendre propres à ſes fatigues, & aux viciſſitudes des différentes ſaiſons.

Quand on prend les bains froids, il faut commencer d'abord par plonger la tête dans l'eau: ſans cette précaution, le ſang ſe portant dans cette partie, où il ne trouveroit pas la même réſiſtance que dans les autres membres,

membres, y occaſionner des douleurs violentes.

En ſortant d'un bain froid il faut ſe réchauffer : rien de plus ſain alors qu'un exercice modéré, avant de rentrer chez ſoi pour ſe repoſer.

Les bains froids d'eau de mer guériſſent la rage, tant par la preſſion augmentée par les parties ſalines, que par la ſurpriſe. Les bains pris dans la mer, pendant l'été, ſont d'ailleurs très-ſalutaires.

Il eſt néceſſaire d'avoir les pieds bien propres : la moindre craſſe intercepte la tranſpiration, & produit des cors & des gonflemens douloureux autant qu'incommodes. Il n'y a pas d'autre moyen, pour éviter ces excreſcences, que de ſe laver les pieds de temps en temps dans de l'eau tiéde. La propreté demande qu'on lave auſſi ſouvent pluſieurs autres parties du corps, ſur-tout celles où la ſueur,

en ſéjournant, produit une odeur déſagréable. La délicateſſe y eſt au moins autant intéreſſée que la ſanté.

Les odeurs appartiennent moins à la propreté, qu'à un certain goût dépravé, ou à un certain air de mode, dont les petits-maîtres & les coquettes ſont les arbitres. Ceux qui s'embaument tout vivans avec des aromates & des quinteſſences, laiſſent ſoupçonner que ce n'eſt pas ſans intérêt qu'ils portent des odeurs. Les ſoupçons fuſſent-ils même fondés, ils n'en ont pas moins tort, puiſqu'il y a bien des gens qui aimeroient autant être empoiſonnés par de mauvaiſes odeurs, qu'aſſaſſinés par l'ambre & la tubéreuſe.

Les odeurs fortes incommodent beaucoup de perſonnes : elles portent à la tête, enivrent, & ſont capables de faire trouver mal.

Il ne faut pas cependant proſcrire

indiſtinctement toutes les odeurs : il y en a de douces & d'agréables, qui entrent dans l'ordre de la propreté ; telle eſt l'eau-de-vie de lavande.

Il eſt néceſſaire tous le matins de ſe laver la bouche, & de ſe nettoyer la langue & les dents. Du côté des dents, la vanité y trouve ſon compte comme la ſanté.

Il eſt eſſentiel de ſe peigner ſouvent à fond, pour ne pas dire tous les jours : la tranſpiration interceptée par l'amas de la poudre collée avec la pommade & la ſueur, reflue ſur les parties voiſines, & cauſe des catarres, des maux de gorge, d'oreilles, d'yeux, &c.

J'ai vu un jeune garçon de 18 ans mourir d'un abſcès à la gorge, cauſé par ſa malpropreté. Il y avoit ſi longtemps qu'il ne s'étoit peigné, qu'il s'étoit formé ſur ſa tête une croûte, qu'il ne fut pas poſſible d'arracher,

quand on voulut le raſer, & ſous laquelle la putréfaction étoit établie : l'humeur avoit reflué dans la gorge ; il périt par les abſcès qu'elle y avoit formés.

La friſure que l'on conſerve pendant des ſemaines entières, ſur-tout chez les Dames, empêche de ſe peigner ſouvent à fond, & occaſionne beaucoup de migraines, de fluxions, de meaux d'yeux, d'oreilles, &c.

Ceux qui portent perruque doivent ſe faire raſer ſouvent la tête, & ſe la frotter tous les jours avec du linge ou de la flanelle ou des broſſes fortes.

Si vous voulez éviter les hémorroïdes, ne vous ſervez jamais, quand vous allez à la garde-robe, de papiers vieux, ſales, écrits & ſur-tout imprimés. Comme il eſt rare qu'on emploie à préſent le miniſtère des Apoticaires pour prendre des remédes, il

eſt inutile de recommander d'avoir une canule à ſoi. On doit avoir la même précaution pour les lancettes : chacun doit avoir les ſiennes, afin de ne pas ſe ſervir des lancettes bannales de Chirurgiens, ſouvent trop peu ſoigneux de laver & d'eſſuyer les leurs. Il eſt toujours dangereux de ſe faire ſaigner avec un inſtrument qui vient de ſervir à un malade attaqué d'une fièvre maligne, &c. : quelque précaution que le Chirurgien ait apportée pour le bien laver & eſſuyer, il peut y être reſté quelques corpuſcules du ſang du malade, & il n'en faut qu'un pour communiquer la maladie à une perſonne ſaine, qui ſouvent ne ſe fait ſaigner que par plénitude, ou pour une légère incommodité.

2°. Tout le monde ne peut pas être magnifique dans ſes appartemens & dans ſes meubles ; mais tout le monde doit y être propre. Que la maiſon que

vous habitez (particulièrement la chambre où vous couchez) ne ſoit point humide & ne contracte aucune mauvaiſe odeur ; que les matelats & les couvertures de votre lit ſoient bien ſecs : prenez garde qu'on ne répande le ſoir de l'eau ſur le plancher de la chambre où vous couchez, ou qu'il n'y ait de la fumée : n'habitez pas un appartement nouvellement peint & verni. Enfin, faites enſorte d'en éloigner les commodités le plus loin qu'il ſera poſſible. Les chiens, les chats & les oiſeaux donnent beaucoup de malpropreté & d'odeurs déſagréables dans un appartement ; mais comment proſcrire le *Médor* ou le *Grisgris* de Madame ?

Il eſt très-ſain, ſur-tout en été, de laiſſer pendant la nuit un côté des rideaux du lit ouvert, afin de reſpirer un air toujours nouveau.

Il eſt bon auſſi de tenir les fenêtres

de la chambre où l'on couche ouvertes, quand on en eſt ſorti, à moins qu'il ne faſſe une grande humidité ou du brouillard.

La ſalle à manger demande beaucoup de propreté & de gaieté : des tableaux agréables en devroient faire les principaux ornemens. Rien ne contribue tant à une bonne digeſtion que la gaieté dans les repas.

Il y a encore une pièce, dans chaque maiſon, où la propreté eſt eſſentielle ; c'eſt la cuiſine. Il n'y faut ſouffrir ni ordures, ni amas d'herbes faciles à fermenter & à ſe corrompre, ni reſtes de viande & de poiſſons : il faut ſur-tout en chaſſer les mouches, autant qu'il ſera poſſible.

3°. La propreté dans les alimens regarde particulièrement les Cuiſiniers ou les Cuiſinières : il faut donc choiſir ceux qui l'aiment.

Le cuivre eſt trop dangereux pour

s'en ſervir dans ce qui regarde les alimens : n'ayez donc dans vos cuiſines ni caſſeroles, ni fontaines, ni autres utenſiles de ce perfide métal.

Les fontaines de grès, avec un ou deux filtres, ſont très-ſaines, comme nous l'avons déja dit. Dans les maiſons bourgeoiſes, les marmites & caſſeroles de terre ſont propres & ſans danger : les ragoûts & le bouillon qu'on y fait, y ont même un meilleur ſuc que dans celles de métal. Dans les grandes, on peut ſe ſervir de ces utenſiles de nouvelle invention, de fer battu à froid & étamé, ou même d'argent. Que les écumoires ſur-tout & les grandes cuilliers, où le verd-de-gris s'engendre néceſſairement, ſoient de fer battu à froid, & les lardoires d'acier poli. Les ſalières d'argent ne ſont pas auſſi propres qu'on s'imagine : l'alliage de cuivre perce toujours, & devient capable d'incom-

moder. On n'en prévient pas tous les inconvéniens en les faiſant doubler de plomb : le ſel diſſout les particules arſenicales que le plomb renferme, & peut occaſionner dans l'économie animale bien des dérangemens, qui, pour être d'abord inſenſibles, n'en ſont pas moins funeſtes à la longue. Celles de criſtal ſont agréables, & ne laiſſent aucune crainte.

4°. Enfin, la propreté s'étend encore ſur les perſonnes que l'on fréquente le plus ſouvent. Fuyez celles qui ſont malpropres dans leur façon de s'habiller & de manger, ou qui ont quelqu'incommodité dégoûtante. On ne ſauroit être trop délicat ſur le choix de ſes amis.

C'étoit autrefois une galanterie, que la politeſſe Françoiſe a proſcrite, de boire dans le verre d'un autre : rien de plus dangereux avec les perſonnes qu'on ne connoît pas. A peine paſſe-

t-on à préſent aux Flamands de s'énivrer enſemble dans le même *vidrecome*.

Il y a encore une autre eſpèce de galanterie, qu'une fauſſe volupté ſoutiendra plus long-temps; c'eſt le baiſer ſur la bouche: il faut être bien intime avec quelqu'un, pour lui donner ou en recevoir cette preuve d'attachement; l'Amour ſeul peut faire oublier tout ce qu'on riſque dans une démonſtration auſſi ſouvent trompeuſe, qu'elle eſt vive.

C'eſt une bonne précaution, quand on voyage, de porter avec ſoi des draps. Malgré cette attention, on ſe trouve quelquefois la victime de certains inſectes, que la délicateſſe ne permet pas de nommer: dans ce cas, l'*eau de la Reine de Hongrie* fournira un reméde beaucoup plus agréable, & au moins auſſi ſûr qu'une pommade dégoûtante, & ſouvent dange-

reuſe à cauſe du mercure qu'elle introduit ſans néceſſité dans le corps.

Avant de coucher avec un ſecond, il faut bien le connoître : pour moi, j'ai toujours cédé le lit entier ; une nuit eſt bientôt paſſée dans un fauteuil. Les incommodités qu'on peut en reſſentir ſont ſûrement moindres que celles qu'on riſque de contracter par la communication de la ſueur d'un ſecond, quelquefois pulmonique, ou plein de dartres, d'ulcères, &c.

CHAPITRE VIII.

RÉGLES DE SANTÉ

Pour les différens ſexes, âges & états.

RIEN de plus aiſé que de preſcrire des règles générales de ſanté; rien de plus difficile que de les appliquer à propos. Mille circonſtances, telles que le ſexe, l'âge & l'état forcent à les varier. Il n'y a que les Empiriques qui diſtribuent à tout le monde le même reméde, & les ignorans qui donnent à tous la même méthode de ſanté.

RÉGLES DE SANTÉ POUR LES SEXES.

Des hommes.

Les hommes, plus forts & plus nerveux que les femmes, ſont deſtinés à des occupations plus pénibles, à des

exercices plus violens & à des travaux plus rudes ; auſſi doivent-ils, quand ils ſont d'une bonne conſtitution, s'accoutumer de bonne heure à la fatigue, aux veilles : ils doivent ſe nourrir d'alimens ſolides, ſans garder un régime bien exact, afin de ſe fortifier de plus en plus : par-là, étant moins ſuſceptibles des variations des ſaiſons, de l'impreſſion de l'air, du dérangement de l'eſtomac, &c, ils deviendront des ſujets propres à ſervir l'Etat, & à occuper les places qui demandent de la vigueur & de la fatigue.

Des femmes.

La femme, ce chef-d'œuvre de graces & de délicateſſe, a le corps plus fluet, plus mince & d'une complexion plus foible que celui de l'homme : ſa reſpiration eſt moins forte, & ſon eſtomac, ce foyer de la bonne ou de la mauvaiſe ſanté, eſt ſouvent dé-

rangé par une sécrétion régulière qui porte ordinairement atteinte à ce viscère, & dont la suppression cause toujours de grands maux.

Ce n'est pas qu'il n'y ait des femmes d'un tempérament vigoureux, dont les corps nerveux & la voix mâle annoncent toute la force de l'homme. Combien ne voit-on pas de femmes à la campagne & chez les Artisans, supporter des travaux fatiguans avec autant de courage & de forces que les hommes les plus robustes? Mettons à côté de ces femmes un petit-maître à rouge, & un *Agréable* à vapeurs; quelle honte pour l'homme!

Quand je dis que les femmes sont plus délicates & plus foibles que les hommes, je n'entends parler ici que du corps: j'avoue hautement, & personne ne me démentira, que, du côté de l'ame & de l'esprit, le beau sexe n'arien à envier au nôtre. Pourquoi

ne s'attache-t-on pas à perfectionner ſon éducation ?

Les femmes étant d'une complexion délicate, & ayant un eſtomac ſujet à être déréglé, doivent ſe modérer ſur la qualité & la quantité des alimens. Pluſieurs repas légers leur ſont plus ſalutaires qu'un ou deux forts: un exercice, moins conſidérable il eſt vrai que celui des hommes, leur eſt abſolument néceſſaire. Une occupation variée & régulière peut ſeule fixer leur imagination naturellement vive & facile à ſe laiſſer aller à toutes ſortes de déſirs.

Les femmes doivent ſe mettre en garde contre certains appétits vicieux. Combien y en a-t-il qui ne ſe nourriſſent que de fruits verds, de légumes malſains, de fruits au vinaigre, de ſalades, de ragoûts quinteſſenciés, de pâtiſſeries, de ſucreries, ou qui mettent ſur tous leurs alimens du vinai-

gre, du citron, &c, &c? Mais auſſi par combien de maux d'eſtomac ne rachètent-elles pas ces alimens de fantaiſie & de mode?

Les femmes groſſes doivent encore ſuivre un régime plus doux & plus réglé que les autres: elles y ſont obligées par plus d'une raiſon: quand même il leur ſeroit permis de riſquer leur ſanté, ce qui n'eſt pas, elles répondent d'un citoyen qui appartient à l'Etat. Elles doivent éviter tous les alimens trop ſalés, trop épicés & trop échauffans: il faut qu'elles faſſent quatre repas, ou au moins trois, qu'elles trempent beaucoup leur vin, & qu'elles ne boivent pas de liqueurs fortes.

Les femmes groſſes doivent modérer leurs paſſions, ſur-tout la colère, être toujours, autant qu'il leur eſt poſſible, gaies & de bonne humeur. Il leur importe auſſi particulièrement

de faire un exercice convenable : en reſtant toujours au lit, ou ſur une chaiſe longue, comment auroient-elles un appétit régulier, & comment ne feroient-elles pas beaucoup d'humeurs & de ſang ? Auſſi, pour ſe débarraſſer de cette ſurabondance, elles ſe font ſaigner régulièrement à certains termes ; méthode qui affoiblit le tempérament de l'enfant, & qui ôte à la mère les forces néceſſaires pour ſupporter avec vigueur les douleurs de l'enfantement : au contraire, en faiſant de l'exercice, elles n'auroient pas beſoin de toutes ces ſaignées. Qu'elles daignent jetter un coup d'œil ſur les femmes de la campagne & des Artiſans ; elles verront avec quelle facilité celles-ci peuplent le monde de gros enfans, bien conſtitués, tandis qu'elles ne donnent, ſouvent au riſque de leur propre vie, à la Cour & à nos Capitales, que des embryons,

qui ne connoiſſent la vie que par les infirmités.

Les femmes éviteroient certainement bien des maladies mortelles, auxquelles elles ſont expoſées par les ſuites de leurs couches, ſi elles vouloient ſe donner la peine de nourrir leurs enfans. Les femmes de la campagne, celles de Flandre, d'Allemagne, &c. ont-elles des laits répandus, qui, après bien des ſouffrances, les conduiſent au tombeau? Le premier lait qu'un enfant tire de ſa mère lui eſt auſſi ſalutaire qu'à elle-même : en ſortant, il débarraſſe les glandes des mamelles qu'il pourroit engorger, & ſon âcreté purge doucement le ventre de l'enfant. Il faut avouer ici que la Nature, diſons-mieux, la Providence a bien fait toute choſe. Que ſes deſſeins ſont admirables! La femme pauvre travaille pendant toute ſa groſſeſſe, accouche heureuſement, nourrit ſon enfant, &

n'éprouve aucun accident : la femme riche ſe tient pendant tout le temps de ſa groſſeſſe ſur une chaiſe longue, accouche avec douleur, donne à une nourrice étrangère ſon enfant, & reſte expoſée pendant un certain temps à mille incommodités. Dans la pauvreté, les loix de la Nature ſont reſpectées, ſuivies ; & l'enfant & la mère jouiſſent d'une ſanté parfaite : dans l'opulence, ces mêmes loix ſont mépriſées, violées ; & la mère & l'enfant languiſſent.

Mais pourquoi appeller ces dernières du nom reſpectable de mère ? Sont-elles mères pour mettre au monde un enfant, fruit du plaiſir ou du haſard, à qui elles n'ont ſouvent penſé que pour lui reprocher, avant de le connoître, leurs ſouffrances, & qu'elles rejettent loin d'elles, dans le temps où il auroit beſoin d'un lait analogue à ſa conſtitution premiè-

re, ſans craindre pour lui les dangers où il va être expoſé chez une nourrice mercénaire ? Non, non ; je ne donnerai ce nom ſi doux & ſi reſpectable qu'à celle, qui, après avoir mis au monde un enfant, le nourrit de ſa propre ſubſtance & l'accoutume inſenſiblement, en ouvrant les yeux à la lumière, à connoître ſa mère à ſes ſoins & à ſa tendreſſe.

Il y a encore un temps où les femmes doivent abſolument obſerver un grand régime, & avoir beaucoup d'attention pour leur ſanté ; c'eſt celui où la ſuppreſſion des règles les fait pour ainſi dire devenir hommes. Combien cette métamorphoſe n'en enlève-t-elle pas ? Auſſi lorſque ce temps approche, c'eſt-à-dire environ dans le cours du neuvième luſtre, elles doivent diminuer la quantité de leurs alimens, n'en prendre que de légers & de peu nourriſſans, faire beaucoup d'exerci-

ce, s'occuper continuellement & conſerver, autant qu'il leur eſt poſſible, une grande gaieté dans l'eſprit. Rien de plus pernicieux dans cet état que la mélancolie.

Des Ages.

De l'enfance.

La première nourriture de l'enfance, eſt le lait de femme : celui de la mère eſt préférable à tout autre, & ce n'eſt que dans le cas d'un péril éminent pour la mère (cas extrêmement rare, ſi la fauſſe délicateſſe ne décide pas la queſtion), que la Nature tolère celui des nourrices étrangères, d'où il réſulte ſouvent pour les enfans un changement de tempérament, d'humeurs, d'organes, &, par une conſéquence néceſſaire, de ſenſations & de ſentimens.

Le lait, pour être bon, doit être

blanc, doux, de bonne odeur, ſans aucun goût étranger, pas trop épais, & de deux à ſix mois. Le lait des femmes blondes eſt ſouvent trop mince & trop clair : on préfère ordinairement celui des brunes.

Lorſque la mère ne peut pas nourrir ſon enfant, avec quel ſoin doit-elle faire le choix d'une nourrice, c'eſt-à-dire, d'une femme que l'intérêt ſeul, & non l'amitié, force à adopter un enfant pour qui elle ne ſentira jamais remuer des entrailles de mère ! Un bon lait dans une nourrice ne ſuffit donc pas : il faut qu'elle ſoit d'une probité reconnue, vertueuſe, ſaine, gaie & accoutumée à remuer un enfant.

Toute femme qui nourrit, doit faire un exercice modéré, & ne ſe laiſſer dominer par aucune paſſion, entr'autres par la colère. Elle doit éviter tout excès dans le manger & le boire,

& ne faire aucun uſage des ragoûts trop ſalés & trop épicés, des crudités, comme fruits & ſalades : elle doit s'interdire le vin pur & toutes les liqueurs fortes : ſes alimens ordinaires doivent être faciles à digérer & propres à faire un bon chyle : elle doit manger ſouvent, & faire uſage de boiſſons rafraîchiſſantes : qu'elle prenne garde ſur-tout à ne jamais s'expoſer à ſouffrir de la ſoif.

Lorſqu'une nourrice manque de lait, elle peut faire uſage, pour l'enfant, de celui de vache, ou ſeul, ou coupé avec de l'eau ou une légère décoction d'eau d'orge. Pour le faire prendre aux enfans, on ſe ſert d'un chalumeau, ou d'un linge entortillé au bout d'un petit bâton, qu'on lui porte à la bouche, après l'avoir trempé dans la liqueur. Un Citoyen connu par des établiſſemens qui font honneur à ſon cœur, autant qu'à ſes lu-

mières, *M. de Chamouſſet*, eſſaie depuis quelques temps à procurer, avec le lait de vache, aux enfans des pauvres, une nourriture aiſée, peu coûteuſe, & ſans dangers pour l'enfant ou pour la nourrice. On peut encore ſe ſervir d'une panade faite avec un demi-poiſſon de lait de vache bouilli avec deux onces de mie de pain écraſée, dans laquelle on délaye un jaune d'œuf & un peu de ſucre.

Toute autre nourriture, dans la première enfance, eſt pernicieuſe. Je n'en excepte pas même la bouillie; elle eſt trop peſante ſur des eſtomacs auſſi délicats. Il eſt ſur-tout eſſentiel de ne pas donner aux enfans qui tettent, du pain de ſeigle, des fruits cruds, du vin, du cidre & de la bière.

Quand les enfans ont ſept à huit mois, & qu'ils ſont forts, on peut leur donner de temps en temps de la ſoupe faite avec du bon bouillon gras,

ou

ou de la panade dont nous venons de parler. Il eſt bon de les accoutumer inſenſiblement, particulièrement les garçons, à être ſevrés à dix mois, ou à un an au plus tard.

Les enfans qui commencent à grandir doivent manger ſouvent, mais des choſes ſaines, comme de bon pain, de la ſoupe, de la panade, des œufs, des légumes & des fruits cuits. Quand on juge à propos de leur donner de la viande, que ce ne ſoit que du bouilli ou du rôti. L'eau pure, ou tout au plus rougie, doit faire leur boiſſon. Le vin, les liqueurs & le caffé leur ſont très-pernicieux, & les empêchent de grandir.

Lorſqu'ils ſont parvenus à un certain âge, il faut les accoutumer à varier leurs nourritures, & à manger indiſtinctement de tout, mais ſans excès : il n'y a pas de moyen plus ſûr pour leur former un bon tempérament.

Pour bien élever les enfans, il faut un bon air. Auſſi-tôt qu'ils peuvent marcher, il faut les laiſſer courir, & leur inſpirer beaucoup de gaieté. Voyez les enfans de la campagne; avec un bon air, de la liberté & du pain, ils ſont gros, gras, frais, rubiconds & gaillards.

C'eſt une très-mauvaiſe coutume de trop ſerrer les enfans dans leur maillot: par ce moyen on empêche & l'on déplace l'accroiſſement des différens membres. Pourquoi gêner la Nature quand elle a beſoin de plus de liberté? L'uſage des corps a fait beaucoup de mauvais eſtomacs, de foibles poitrines, de boſſus, & a cauſé bien des cancers au beau ſexe. Je ſais que les mères, eſclaves de la routine, liront cette réflexion avec peine; mais qu'elles aient la complaiſance de s'informer comment on élève les Circaſſiennes & les Georgiennes, ces beau-

tés célèbres par la belle proportion de la taille, faites pour recruter les ferrailles du Grand-Seigneur & des Princes Asiatiques ; elles comprendront combien les corps nuisent à la Nature & à la beauté. Sur-tout on doit éviter de se servir d'épingles autour des enfans.

Il faut tenir les enfans dans une grande propreté : est-il dans l'humidité & dans l'ordure ? Il souffre ; il pleure ; il dépérit, & prend un germe de mauvaise humeur que l'on corrige ensuite difficilement. Il est très-salutaire de laver souvent les enfans dans de l'eau froide, & de les y plonger pendant un certain temps. On peut commencer dans l'été à les y accoutumer.

L'exercice est nécessaire aux enfans ; mais il faut le proportionner à leur âge & à leurs forces.

Aussi-tôt que la raison commence

à ſe faire appercevoir, il faut travailler à modérer leurs paſſions, à réformer leur humeur, & à les rendre obéiſſans. C'eſt perdre les enfans, que de leur paſſer toutes leurs fantaiſies. Quand la cire eſt une fois refroidie, c'eſt envain qu'on voudroit lui faire changer de forme. Il faut ſur-tout peindre aux enfans la vertu ſous des traits rians; il n'y a que ce moyen pour la leur faire aimer. Voulez-vous les accoutumer à s'occuper? Flattez leur amour propre; faites entrevoir des récompenſes : avec des châtimens vous ne ferez que les rebuter & les abrutir.

Ne ſouffrez jamais qu'on les entretienne de ſorciers, de revenans, de loups qui mangent les enfans, &c : c'eſt ainſi qu'on rétrécit leur eſprit déja aſſez timide; ces impreſſions reſtent, & ouvrent la porte à mille préjugés.

Répondez à toutes les queſtions

qu'ils vous feront : parlez-leur raiſon, & ne les trompez jamais (excepté ſur certains articles qui regardent les mœurs); vous les accoutumeriez à devenir faux & menteurs, les plus affreux des défauts de la jeuneſſe, & le germe des hommes pervers.

Ne leur ſouffrez ni hauteur, ni colère, ni mauvaiſe humeur. Le plaiſir & la gaieté ſont l'ame & la ſource des talens. Le Pere de *Montagne* faiſoit tous les matins réveiller ſon fils par le ſon d'un inſtrument de muſique, afin de lui inſpirer un ton de gaieté qui lui fît aimer ſes devoirs.

Je finis avec peine cet article intéreſſant : j'aime ces tendres fleurs dont on doit attendre les meilleurs fruits, ſi l'on a ſoin de les bien cultiver ; mais, ô honte de notre ſiècle & de mon pays ! La première éducation eſt on ne peut pas plus négligée.

De l'âge de puberté.

L'âge de la puberté eſt celui où les ſexes & les tempéramens ſe dévelopent : c'eſt alors que le ſang fougueux porte par-tout une chaleur vivifiante, & donne aux viſcères une action juſqu'alors inconnue : l'accroiſſement du corps ſe faiſant d'une manière ſenſible, il faut employer tous les moyens de le favoriſer, & éloigner les obſtacles que la gourmandiſe, l'ivrognerie, l'impureté & la pareſſe ne lui oppoſent que trop ſouvent.

Les jeunes gens doivent faire uſage d'alimens nourriſſans, tels que les farineux, le bœuf, le mouton, la volaille, le gibier, le pain bien fermenté. Ils doivent éviter avec un ſoin particulier les ragoûts ſalés & épicés, les aromates, & tout ce qui échauffe trop. Ils doivent faire quatre repas. Pour boiſſon ils feront uſage de vin bien

trempé, de cidre coupé avec de l'eau, ou de bière légère. Le vin pur & les liqueurs ſont à cet âge la ſource de mille déſordres phyſiques & moraux, & empêchent l'accroiſſement.

C'eſt dans la jeuneſſe qu'il faut inſpirer le goût de la vertu, des devoirs, de l'obéiſſance & de la modeſtie : faites ſur-tout enviſager cette dernière vertu comme la ſource de la ſanté du corps & de la force de l'ame. La débauche nous enlève tous les jours nos plus brillantes eſpérances ; & ſi quelques-uns de ces libertins ſurvivent pour ainſi dire à eux-mêmes, accablés d'infirmités & incapables d'application, ce ne ſont plus que des ſpectres dégoûtans, qui, avant l'âge mûr, éprouvent les horreurs de la vieilleſſe.

Qu'il faut de talens dans un Maître pour faire aimer l'étude ! Ce n'eſt pas en entaſſant dans une mémoire légère & flexible des termes & des

règles inintelligibles, qu'on cultive l'eſprit de la jeuneſſe; c'eſt en lui donnant des définitions claires & juſtes de chaque objet. En conſacrant ſept à huit ans pour apprendre le Latin, on perd, comme je l'ai déja dit ailleurs *, les plus belles années de la jeuneſſe. La Religion, la Géographie, la Chronologie, l'Hiſtoire, les Mathématiques, le Deſſein, la Muſique, &c. devroient précéder l'étude d'une Langue qu'on apprend en quinze à dix-huit mois, dans un âge raiſonnable.

Pour faire aimer l'étude, laiſſez ignorer ce mot *châtiment :* l'émulation étend l'ame, tandis que les punitions la reſſerrent & l'aviliſſent. Il faut procurer à la jeuneſſe un exercice modéré. Les jours de congé & le temps des récréations, comme

* *Diſcours ſur la connoiſſance & l'application des Talens*, imprimé en 1760 : il ſe trouve chez *Ducheſne & Panckoucke*, Libraires.

celui des vacances, doivent être consacrés à la promenade & aux jeux d'exercice, tels que le volan, le ballon, les quilles, la boule, le billard, &c.

De l'âge mûr.

Un homme parvenu à l'âge mûr doit connoître son tempérament, & avoir appris par expérience ce qui contribue le plus à la conservation de sa santé : alors c'est donc à lui à tenir la bride à ses passions, à ses appétits désordonnés & à ses fantaisies. Il peut user de tous les alimens propres à sa complexion, pourvû que ce soit sans excès, & ayant toujours égard au plus ou au moins d'exercice qu'il fait.

L'âge mûr est le temps de jouir des agrémens & des plaisirs de la vie : celui qui y est parvenu les goûtera sans retour, s'il ne s'y livre qu'avec modération.

Il faut enfin, à cet âge, quand on

eſt d'un tempérament fort & vigoureux, s'accoutumer à tout ce qui ne dérange pas viſiblement l'économie animale. Toute habitude eſt incommode, ennuyeuſe, & ſouvent dangereuſe, lorſqu'un voyage, ou des affaires extraordinaires, forcent à changer de genre de vie.

De la vieilleſſe.

Une vieilleſſe ſaine eſt la récompenſe de la frugalité & de la modération dans les plaiſirs, comme dans les paſſions.

Lorſqu'on eſt parvenu à cet âge, il faut écarter & fuir avec ſoin les veilles, les exercices trop violens, ſur-tout ceux de l'Amour, l'application trop tendue de l'eſprit, & les ſoucis qui tourmentent ceux qui ſe laiſſent dominer par la fortune & par les folles idées de l'ambition.

Un vieillard ſage doit ſe former,

d'après une longue expérience, un bon régime. En général, la vieilleſſe étant occaſionnée par le deſſèchement des ſolides & par la viſcoſité des liqueurs, on doit avoir ſoin d'entretenir la ſoupleſſe des fibres & de ſubtiliſer les humeurs. Pour parvenir à ce double but, il faut éviter tous les alimens peſans, chauds, trop ſalés ou épicés, les aromates & les liqueurs ſpiritueuſes.

Les vieillards doivent faire uſage d'alimens délayans & légers, tels que la panade, la ſoupe, le riz, la ſemoule, le chocolat de ſanté (pour le déjeûner), les œufs, la volaille, le gibier dont la chair eſt blanche, certains poiſſons les moins viſqueux, comme la ſole, le carlet, &c. frits ou cuits à l'eau, les fruits fondans, pêches, fraiſes, poires, &c.: leur pain doit être bien fermenté & bien cuit.

Les vieillards doivent s'accoutumer

à diminuer insensiblement la quantité de leur nourriture, & à mettre beaucoup d'intervalle entre leurs repas : sur-tout que leur souper soit léger, & ne soit composé que d'une soupe, ou d'un œuf frais, ou d'un peu de fruit cuit avec le sucre.

Un vin vieux, léger & trempé, doit faire leur boisson.

Les vieillards doivent, autant que les forces leur permettront, prendre de l'exercice : l'air de la campagne leur est plus salutaire que celui des villes ; il faut au reste qu'il soit sain & pas trop vif.

Les vieillards doivent se tenir le corps propre, & se bien couvrir en hiver, particulièrement les mains, les bras & les jambes. Ils feront bien de se faire frotter de temps en temps les pieds, les jambes & les bras : rien de meilleur pour entretenir la circulation dans les extrêmités.

Les vieillards doivent se procurer un sommeil doux, tranquille, mais pas trop long : qu'ils prennent garde de se coucher les pieds froids ; ils auroient de la peine à s'endormir.

Il est important, dans la vieillesse, que les évacuations soient bien régulières.

Enfin, les vieillards qui veulent finir leur carrière sans incommodités, ne doivent jamais se laisser aller à leur humeur, ni à la colère. Au contraire, qu'ils soient gais, & ils se feront aimer des jeunes gens dont l'aimable société leur fera oublier leurs années.

Des différens états.

Il y a dans chaque état des avantages & des désavantages. Le pauvre travaille pendant la journée, a beaucoup de peines, vit frugalement, ignore les commodités de la vie, & jouit d'une santé forte & vigoureuse : le

riche nage dans l'abondance & dans la molleſſe, & à peine jouit-il des plaiſirs qui l'environnent, tant il en eſt raſſaſié. O, Providence, que ta ſageſſe eſt admirable aux yeux du Philoſophe !

Nous aurons trop ſouvent occaſion, dans cet article, de recommander les anti-ſcorbutiques, pour ne pas commencer par indiquer les plus puiſſans & les plus ſimples : par cette méthode nous ſerons moins dans le cas de nous répéter. Les plus uſités ſont le citron, le limon, l'orange, le verjus en grain ou en jus, le vinaigre, la groſeille, la perce-pierre, la criſte-marine, le creſſon de fontaine, le réfort, l'oſeille, le cochléaria, le fumeterre, l'abſinthe, les capucines, les câpres, la moutarde & les ſels neutres. On trouvera auſſi, dans *le Dictionnaire de Santé*, à l'article *Scorbut*, la compoſition d'un vin anti-ſcorbu-

tique, dont l'uſage peut convenir de temps en temps aux perſonnes à qui nous preſcrirons les anti-ſcorbutiques ſimples.

1°. Les gens qui, par état, font des exercices violens, comme les habitans de la campagne, les troupes & les ouvriers dont les travaux demandent de la force, peuvent & doivent manger beaucoup, & ſe nourrir d'alimens ſolides, tels que le pain de ſeigle, les gros légumes, poids, fèves, &c. les viandes ſolides & groſſières, comme le cochon ſalé, &c.

L'eau doit être leur boiſſon ordinaire : ce n'eſt pas que le vin pris ſans excès, le cidre ou la bière leur fuſſent contraires ; mais ils ne s'en porteront pas moins bien ſans ces liqueurs, que leur fortune leur interdit pour l'ordinaire. Ils peuvent mettre de temps en temps un peu de vinaigre dans l'eau qu'ils boivent.

Lorſque les troupes & les ouvriers changent de climats, ils doivent auſſi varier leur nourriture; c'eſt-à-dire, qu'ils doivent manger moins dans les pays chauds que dans les froids.

Quand ils ont eſſuyé des fatigues très-violentes & beaucoup ſué, ils doivent ſur-tout diminuer leur nourriture: le repos leur eſt alors plus néceſſaire qu'une grande quantité d'alimens.

2°. Les ouvriers qui travaillent dans les marais & au bord de l'eau, tels que les tanneurs, les mégiſſiers, les teinturiers, les blanchiſſeuſes, les laboureurs dans les pays bas, ceux qui curent les puits & les rivières, & ceux qui fouillent dans les carrières & dans les mines profondes, doivent, autant qu'il leur eſt poſſible, ne ſe pas laiſſer refroidir quand ils quittent leurs travaux, afin d'entretenir la tranſpiration: les apéritifs leur ſont ſalutaires, comme l'uſage modéré du vin.

Les blanchiſſeuſes, ſujettes à la ſuppreſſion de leurs règles, ne doivent pas négliger les moyens de les rétablir, ſans quoi elles s'expoſent à avoir la fièvre, des rhumes opiniâtres & une infinité de maladies. Quand l'air d'une carrière ou d'une mine ſe corrompt, faute d'être renouvellé, ceux qui y travaillent doivent auſſi-tôt y allumer un peu de feu dans le fond; ils ne ſeront pas long-temps à ſentir les ſalutaires impreſſions d'un nouvel air.

3°. Pour conſerver la ſanté dans les troupes, ſur-tout en temps de guerre, il faut preſcrire au ſoldat beaucoup de propreté, l'empêcher de ſe coucher ſur la terre humide, & de boire de l'eau froide lorſqu'il eſt accablé de fatigues & couvert de ſueur & de pouſſière. Il eſt eſſentiel de changer de camp auſſi ſouvent que le bien du ſervice peut le permettre, d'allu-

mer ſouvent, & en particulier pendant la nuit dans les temps de brouillard & de pluie, des feux d'eſpace en en eſpace, d'éloigner, le plus qu'il ſera poſſible du camp, les hôpitaux, de les placer ſur les terreins les plus élevés, & de faire enterrer les corps morts des animaux avant que la putréfaction s'y mette.

Quand on eſt obligé de reſter long-temps dans le même camp, il faut en purifier l'air en aſpergeant de temps en temps les tentes de vinaigre, ou en y faiſant brûler du goudron, du genièvre, du ſouffre, ou de la poudre à canon détrempée dans le vinaigre.

Un verre de vin anti-ſcorbutique donné quelquefois aux ſoldats qui reſtent long-temps dans le même camp, leur ſeroit bien plus ſalutaire que l'eau-de-vie.

Un ſoin particulier ſur les vivres

préviendra beaucoup de maladies ; ſi la délicateſſe ne doit pas régner dans un camp, du moins eſt-il néceſſaire d'y trouver l'abondance, une bonne qualité & de la propreté dans les alimens. Du pain fait avec de la farine échauffée & gâtée, du biſcuit mouillé & corrompu, & des viandes putréfiées cauſeront beaucoup de corruption dans le corps, & occaſionneront indubitablement des maladies qui emporteront plus de monde que le fer & le feu.

Enfin, il faut entretenir le ſoldat dans une grande gaieté : l'humanité & les bons traitemens des chefs, le ſon des inſtrumens militaires mêlé avec celui des inſtrumens de muſique, des cors, & différens jeux d'exercice procureront cette bonne humeur qui fait enviſager le péril ſans le craindre, & ſupporter la fatigue ſans y ſuccomber.

4°. On ne ſauroit trop recommander aux gens de mer de ſe tenir le plus proprement qu'il leur eſt poſſible, de changer de linge ſouvent, & d'habits toutes les fois que les leurs ſont mouillés. Ils doivent détremper leurs alimens, c'eſt-à-dire boire beaucoup d'eau, particulièrement quand ils en ſont réduits aux viandes & aux poiſſons ſalés.

Les maîtres d'équipages auront ſoin de faire renouveller ſouvent l'air de l'entrepont, de faire boucher la communication de l'endroit où ſont les beſtiaux, avec celui où habitent les hommes, d'entretenir dans celui-ci beaucoup de propreté, & de le parfumer de temps en temps avec quelque parfum commun, tel que le vinaigre ou le goudron brûlé: pour renouveller l'air ils ſe ſerviront de différens ſoufflets; celui de *M. Hales*, appellé le ventilateur, eſt préférable à tous les autres.

Ils doivent, autant que leur route & la mer sur laquelle ils voyagent leur permettront, faire pêcher du poisson pour en nourrir leur équipage. Le poisson frais, sur-tout quand il est d'une certaine grosseur, fournit un aliment agréable & sain. De quelle ressource la morue nouvellement pêchée, n'est-elle pas pour un Capitaine de vaisseau ?

Le maître d'équipage doit exciter & entretenir la gaieté sur son bord, & animer, par sa présence & même quelquefois par des récompenses, les jeux & les exercices des matelots.

Les passagers doivent faire autant d'exercice qu'il leur sera possible, surtout s'ils voyagent vers l'Equateur & les Tropiques. Il est très-sain, pour les passagers, de se promener sur le pont le plus souvent & le plus longtemps qu'il leur est possible. L'exercice empêche les humeurs & le sang

de ſe coaguler, ce qui occaſionne le ſcorbut (fléau ſi cruel & ſi commun ſur la mer) & la conſtipation, maladies occaſionnées par la groſſiéreté de l'air, par les nourritures ſalées ou quelquefois gâtées, & par le grand repos.

C'eſt encore pour éviter ces maladies, que les gens de mer, ainſi que les paſſagers, doivent faire uſage de temps en temps de quelques-uns des acides & anti-ſcorbutiques dont nous avons parlé plus haut, en particulier du citron, du creſſon, du ſuc d'oſeille, du réfort, de la moutarde, des câpres, ou, à leur défaut, de quelque ſel neutre. Le vin anti-ſcorbutique, que nous avons indiqué, & l'épinette ne peuvent qu'être très-ſalutaires aux marins. On trouvera la compoſition de cette dernière liqueur dans *la Méthode pour conſerver la ſanté aux gens de mer, par M. Duhamel* (pag.

161), cet ouvrage précieux, ſans lequel un Capitaine de vaiſſeau ne doit pas s'embarquer.

5°. Les gardes des malades, les Chirurgiens, les Medecins & les Eccléſiaſtiques qui ſe conſacrent au ſervice des malades, ſoit dans les hôpitaux ſoit en particulier, doivent, dans le temps de contagion, mettre par-deſſus leurs habits, lorſqu'ils entrent chez les malades, un fourreau de toile cirée, qu'ils quitteront en ſortant. Par ce moyen, leurs vêtemens ne contracteront pas le mauvais air; car les habits, & en particulier ceux de laine & de coton, s'imbibent aiſément des corpuſcules contagieux, les conſervent long-temps, & les communiquent promptement à ceux qui les portent, ou à ceux qu'ils pourroient fréquenter.

En entrant & en ſortant des ſalles où ſont les malades, ils auront

ſoin de ſe frotter les mains & le viſage avec un peu de vinaigre. Celui des quatre voleurs eſt plus fort & plus efficace que le commun.

En ſortant de ces ſalles, ils prendront, s'il eſt poſſible, l'air dans un jardin, dans une cour, ou même dans la rue, pendant un bon demi quart-d'heure.

Ils feront de temps en temps uſage de vin anti-ſcorbutique, ou ſimplement d'un vin aromatiſé avec le quinquina ou l'énula-campana.

Enfin, ils auront ſoin de ſe tenir dans une grande gaieté, & de faire beaucoup d'exercice dans les temps où leur miniſtère ne les occupera pas; c'eſt ainſi qu'ils entretiendront la ſoupleſſe dans les ſolides & la fluidité dans les liquides; d'où il réſulte une circulation aiſée & une louable tranſpiration, ſi néceſſaires dans leur état.

Ceux

Ceux qui approchent les malades attaqués de contagion, auront soin de faire brûler, après leur mort, tous les vêtemens & meubles qui leur auront servi pendant la maladie, comme camisoles de laine, manteaux de lit, paillasse, &c. &c. Rien n'étend & ne prolonge plus la contagion que de conserver ces sortes d'effets.

6°. Les forgerons, les taillandiers, les maréchaux, les serruriers, & ceux qui sont employés aux glaceries & aux verreries, doivent suivre un régime doux, humectant & rafraîchissant. Le lait leur est admirablement salutaire.

7°. Ceux qui travaillent à la poterie, à la fayance, aux briques & aux tuiles, les peintres & les droguistes doivent faire usage des acides doux, tels que le jus d'oseille, de citron, ou le vinaigre mêlé dans l'eau : ils ne feroient pas mal de prendre de temps en temps quelques médicamens tirés

des mercuriaux & des marciaux. Les alimens où il entre des eſprits volatils leur ſont propres, tels que l'ail, l'oignon & les aromates.

8°. Les tailleurs de pierre, les maçons, les tondeurs de draps, les batteurs de chanvre & de lin, les cardeurs de laine, les rebatteurs de matelas, les perruquiers, les boulangers, les meûniers, &c. ſont ſujets à la pulmonie, à l'aſthme, à la toux & aux inflammations de poitrine, parce que les atomes ſubtils qui ſe détachent des corps qu'ils travaillent ou qu'ils emploient, pénétrent intérieurement, ſur-tout dans la poitrine, & cauſent irritation & inflammation. Ils ont auſſi ſouvent des maux d'yeux fort dangereux. Pour ſe garantir de ces incommodités, ceux qui travaillent à l'air, tels que les tailleurs de pierre, &c. doivent ſe placer de telle façon que le vent emporte loin d'eux les cor-

pucules qui leur nuiroient ; les autres feroient bien de ſe couvrir la face d'une mouſſeline fine, qui ne les empêcheroit ni de reſpirer ni de voir. Leur régime doit être doux & rafraîchiſſant. Le lait eſt pour eux une excellente nourriture.

9°. Les braſſeurs & les cabaretiers doivent faire uſage des acides doux, tels que le citron, le vinaigre, les pommes cuites, &c. afin de prévenir les étourdiſſemens, les vertiges, & les léthargies auxquels ils ſont expoſés.

10°. Ceux qui, par état, mènent une vie ſédentaire, comme certains artiſans & artiſtes, les commis des bureaux, les marchands, &c. doivent prendre moins de nourriture que ceux qui font beaucoup d'exercice : leurs alimens doivent être légers & de facile digeſtion, tels que le pain bien cuit, les viandes faites, la volaille, les fruits mûrs ou cuits, &c.

Ils doivent ſur-tout tremper leur vin ; l'ivreſſe leur ſeroit pernicieuſe. Ils feront bien de prendre quelquefois un des anti-ſcorbutiques que nous avons preſcrits au commencement de cet article.

Ils ne doivent laiſſer paſſer aucun Dimanche ni aucune Fête ſans ſe promener & faire de l'exercice.

11°. Deux raiſons rendent un régime exact néceſſaire aux gens de Lettres ; le défaut d'exercice, & la grande diſſipation des eſprits occaſionnée par une profonde application. D'ailleurs, courbés ſur leurs livres, leur eſtomac eſt gêné, leur poitrine eſt reſſerrée, le bas ventre eſt affaiſſé ; ce qui diminue le mouvement de l'eſtomac, & cauſe de fauſſes digeſtions, ſuivies néceſſairement de maigreur & de conſtipation.

Les gens de Lettres doivent manger peu, particulièrement le ſoir, &

ne faire uſage que d'alimens faciles à digérer, tels que le pain bien fermenté, les viandes faites, la volaille, le gibier blanc, les herbes potagères, le poiſſon cuit à l'eau ou frit : ils ne mangeront que peu ou point de ragoûts.

Ils doivent prendre le matin une croûte de pain avec deux verres d'eau rougie. Une décoction de véronique, de fleurs de guimauve, ou de quelque plante anodine, dans laquelle on ajoute un peu de lait & de ſucre, humectera agréablement leur ſang.

Le vin bien trempé doit être leur boiſſon. Qu'ils évitent ſur-tout les liqueurs ſpiritueuſes.

Les gens de Lettres doivent prendre tous les jours, autant qu'ils le pourront, quelques heures d'exercice, ſoit à la promenade, ſoit à quelque jeu d'exercice, ſoit à cheval. De temps en temps les bains, ou des frictions avec de la flanelle, ne

peuvent que leur faire beaucoup de bien.

Ils ne doivent ſe mettre à l'ouvrage que deux ou trois heures après le repas.

Afin de laiſſer l'eſtomac & le ventre dans une ſituation louable, particulièrement après le repas, ils peuvent écrire ſur une table haute d'environ quatre pieds, vis-à-vis de laquelle ils ſeront debout, en ſe ſervant ſeulement d'un tabouret pour repoſer alternativement l'un des genoux, ou même d'un ſiège élevé à proportion.

Enfin, les gens de Lettres doivent ſe modérer dans leurs études, s'ils ne veulent pas épuiſer promptement leur eſprit, & ruiner leur ſanté. Qu'ils ſe reſſouviennent que les veilles leur ſont pernicieuſes. Le travail du matin eſt bien plus aiſé, parce que, quand on a peu ſoupé la veille, le corps ſe trouve plus léger & l'eſprit plus ſuſcepti-

ble d'application que dans aucun temps de la journée.

12°. Je n'ai qu'un mot à dire aux riches oiſifs ; travaillez ; occupez-vous ; faites de l'exercice ; mangez peu, & modérez vos paſſions : ſans cela point de ſanté ; pas même de vrais plaiſirs.

CHAPITRE IX.

Des causes morales qui influent sur la santé, telles que les passions & les affections de l'ame.

TOUTE passion est une impression subite & respective de l'ame sur les sens, & des sens sur l'ame.

Pour expliquer bien clairement cette impression, il faudroit avoir une idée bien nette du lien qui unit deux substances aussi disparates que le sont la matière & l'esprit, le corps & l'ame.

Le Théologien sue sang & eau, & épuise son imagination & son encre pour donner des preuves & des comparaisons d'un miracle, que le Philosophe reconnoît & admire.

L'ame, pendant cette vie, est si intimement unie au corps, qu'elle ne fait plus qu'un avec lui. Les opéra-

tions & les mouvemens de ces deux ſubſtances ſont tellement confondues, qu'il eſt ſouvent difficile de diſtinguer ſi ce ſont les ſens qui ont occaſionné telle impreſſion dans l'ame, ou ſi c'eſt l'ame qui a communiqué tel mouvement aux ſens. Au reſte, à quoi ſervent des recherches plus capables de piquer la curioſité que d'inſtruire, ſurtout lorſqu'elles peuvent nous égarer? Contentons-nous, ſur l'objet préſent, de remonter aux ſources de nos paſſions, & d'en ſuivre la progeſſion & les effets, afin d'en tirer quelques leçons utiles pour la ſanté; la vertu n'y trouvera pas moins ſon compte.

L'ame, dans chaque individu, eſt la même: ſouffle divin, eſprit actif & pénétrant, ſource de vérité & de vertu; pourquoi dans chaque individu agit-elle ſi différemment? Ce n'eſt pas la faute de l'ame; mais celle de l'enveloppe matérielle, avec laquelle elle

eſt obligée de partager ſes opérations. Des organes bien proportionnés, ſagement configurés, ſouples, élaſtiques, & arroſés par une quantité ſuffiſante d'eſprits animaux, ſe prêtent aiſément à tous les mouvemens de l'ame, font l'homme d'eſprit, & ſouvent le vertueux. Des organes mal conformés, ſans proportions, groſſiers, roides & deſſèchés, ſe refuſent aux impreſſions de l'ame, font l'homme ſans génie, & ſouvent le vicieux.

Pour ſe former une idée de l'origine des paſſions, il eſt bon de regarder notre individu comme une eſpèce d'inſtrument de muſique, dont les cordes touchées avec plus ou moins d'accords, donnent des ſons plus ou moins harmoniques, & excitent ou le plaiſir ou l'ennui. Les nerfs, qui partent pour la plupart du cerveau, & qui tous au moins s'y rapportent médiatement, ſe

diviſent en une infinité de fibres répandues dans toutes les parties du corps, dont ils couvrent même la ſurface extérieure; ce ſont les touches & les cordes de l'inſtrument. Les objets extérieurs qui frappent les extrêmités de ces fibres, y excitent une oſcillation plus ou moins forte, qui fait refluer plus ou moins promptement les eſprits vitaux qui y ſont renfermés; action qui ſe communiquant de proche en proche parvient bientôt juſqu'à l'autre extrémité où préſide l'ame; ce ſont les mains plus ou moins ſavantes qui touchent l'inſtrument. L'ame avertie par le reflux des eſprits animaux, de tel ou de tel mouvement, éprouve ou du plaiſir ou de la douleur; c'eſt l'oreille de celui qui écoute l'inſtrument, & qui ſe trouve ou agréablement flattée ou cruellement déchirée. Quelquefois auſſi c'eſt l'ame qui, excitée par la réminiſcen-

ce, ou par la volonté, éprouve la première telle ou telle impreſſion, qu'elle communique aux ſens, par l'entremiſe de ces mêmes organes; alors c'eſt une corde de l'inſtrument ébranlée par les vibrations d'une autre corde montée à l'uniſſon. Qu'on ſaiſiſſe ces comparaiſons, & elles jetteront aſſez de lumière ſur cette matière toute obſcure qu'elle ſoit, & feront entendre la progreſſion des paſſions.

Que l'ame réſide particulièrement dans la tête, ou qu'elle répande également ſon influence dans toutes les parties du corps; c'eſt ce que je n'examinerai pas ici: il ſuffit qu'elle ſoit avertie, par le moyen des fibres nerveuſes, des différentes impreſſions des objets extérieurs, & qu'elle puiſſe communiquer à ces mêmes fibres les impreſſions que la mémoire ou la volonté lui font éprouver, pour avoir découvert la naiſſance des paſſions. Qu'on ne perde

pas ici de vue que nous regardons les extrémités des fibres nerveuſes comme les ſentinelles qui avertiſſent l'ame de tout ce qui ſe paſſe au dehors, de tout ce qu'elle a à rechercher ou à fuir, à aimer ou à craindre.

Il y a des Philoſophes qui admettent trois ſortes de paſſions, les ſpirituelles, les corporelles & les mixtes. Pour moi je ne reconnois que les dernières, parce que c'eſt en elles ſeules que je trouve une action & une réaction des ſens ſur l'ame, & de l'ame ſur les ſens.

1°. Les paſſions purement ſpirituelles ſeroient des mouvemens de l'ame totalement ſéparés de la matière; mais par le lien intime qui l'attache au corps, pendant cette vie, il n'y a en elle aucune impreſſion qui n'ait quelque rapport à ſon enveloppe. La contemplation, par exemple, ſoit qu'elle ait pour objet des êtres métaphyſiques, ſoit

qu'elle s'occupe d'objets phyſiques, ne peut pas être regardée comme un mouvement purement ſpirituel de l'ame. Si elle a pour objet des êtres phyſiques matériels & ſenſuels, tels que les plaiſirs, les richeſſes, la volupté, &c, c'eſt alors une paſſion réfléchie qui ſe nourrit de ſa propre ſubſtance; mais il s'en faut bien que les ſens en ſoient abſolument exclus: je n'en veux pour témoins que ces penſées que les Théologiens appellent *moroſes*, & qui ſouvent produiſent tant d'effets ſur le corps. Si la contemplation a pour objet des êtres métaphyſiques, comme Dieu, les vérités Géométriques, &c, ce n'eſt point alors une paſſion; c'eſt une étude approfondie qui affecte plus l'eſprit que le corps, mais cependant où le corps entre toujours pour quelque choſe. Qu'on ne m'objecte pas les extaſes de *Saint Paul* & de *Sainte Thérèſe*: en s'élevant au-

deſſus de la matière, ces ſaints perſonnages ſont ſortis de l'ordre naturel ; & je parle ici des hommes ordinaires.

2°. Les paſſions purement matérielles ſeroient des mouvemens du corps abſolument ſéparés de l'impreſſion de l'ame ; mais je demande ſi ces mouvemens ſont poſſibles dans un corps dont les organes ſont tellement diſpoſés, que la moindre oſcillation cauſée dans les fibres nerveuſes, par un objet extérieur, communique dans l'inſtant une impreſſion à l'ame, & que les moindres mouvemens de l'ame ſe tranſmettent ſi promptement aux organes de la ſenſation, qu'il eſt ſouvent difficile de diſtinguer quel a été le premier moteur. La matière n'a par elle-même aucun mouvement: il faut donc que tous ceux qu'elle éprouve dans nos individus aient pour agent une ſubſtance d'un ordre ſupérieur : il n'y a donc que l'impreſſion reſpective

de l'ame ſur la matière, & de la matière ſur l'ame, qui puiſſe former de véritables paſſions. Dans l'enfance, dans la vieilleſſe, dans un inſenſé, dans un homme ivre, & pendant le ſommeil, l'ame n'eſt point ſéparée de la matière : ſi ſes opérations ne parviennent pas juſqu'à nous dans tout leur éclat, c'eſt la faute des organes dérangés, obſtrués, ſans élaſticité & deſſèchés ; mais l'influence du principe actif n'en eſt pas moins réelle.

On me répondra peut-être ici que les animaux (chez qui le Cartéſien n'admet point d'ame) ont à peu près les mêmes ſenſations & les mêmes paſſions que l'homme, & que par conſéquent la matière eſt ſuſceptible de ces mouvemens, que l'on appelle paſſions purement corporelles. Comment peut-on propoſer un pareil ſyſtême, lorſqu'on a réfléchi ſur l'inertie de la matière en elle-même ? Pour que les

animaux aient ces ſenſations & ces paſſions, dont on vient de parler, il faut néceſſairement en eux un principe de vie. Les Anciens l'appelloient *inſtinct*, & ne comprenoient rien dans ce terme inintelligible : quelques Modernes s'en ſervent encore, ſans lui donner un ſens plus fixe & plus clair. Le Cartéſien l'appelle *méchaniſme*, & ne peut en décrire ſolidement le moindre jeu & le plus petit rapport avec nos ſenſations. Pour moi, plus je combine les opérations admirables des animaux, moins je puis leur refuſer une ſubſtance *ſpirituelle*. Sans ce principe, qu'on explique la fidélité du chien, la docilité du cheval, la fineſſe du renard, l'adreſſe du ſinge, la fureur du lion, la tendreſſe de la tourterelle, &c, &c, &c. Qu'on ceſſe en même-temps de vouloir intéreſſer la Religon dans un ſyſtême auſſi raiſonnable. Je n'ai beſoin que de la

réflexion ſuivante pour raſſurer le ſcrupule alarmé. L'ame des bêtes, d'un ordre inférieur à celle de l'homme, n'a pour objet que cette vie terreſtre, avec laquelle elle périt par la même puiſſance qui l'a créée : dépourvue de la liberté (qui fait notre principal apanage), elle n'a pas la dangereuſe faculté du choix : elle eſt donc incapable de mérites & de démérites, de récompenſes & de punitions, &, par une ſeconde conſéquence, elle n'a aucun droit à une autre vie, à laquelle l'ame de l'homme, créée pour connoître & ſervir ſon Auteur, eſt deſtinée.

3°. Nous n'admettrons donc que des paſſions mixtes ; c'eſt-à-dire, ces mouvemens ſubits qui dépendent reſpectivement de l'impreſſion de l'ame ſur le corps, & du corps ſur l'ame. La relation de ces deux ſubſtances eſt trop intime, pour que l'une puiſſe agir indépendamment de l'autre.

Le bon ou le mauvais état du ſyſtême nerveux influe beaucoup ſur les paſſions.

1°. Avec des fibres fort minces, actives & élaſtiques, on aura des ſenſations vives & des paſſions violentes, parce qu'à la moindre impreſſion les nerfs ſeront ébranlés. Tels ſont les organes des poëtes, des peintres, des muſiciens, & de tous ceux qui ont une imagination vive & brillante. Auſſi ces ſortes de caractères ſont-ils plus propres que les autres hommes aux impreſſions des plaiſirs, & ſavent-ils mieux les rendre? Ne ſont-ce pas en effet eux qui donnent, pour ainſi dire, du corps à la volupté?

2°. Avec des fibres roides, peu mobiles, mais ſaines & entières, on aura des ſenſations moins promptes & moins vives, parce qu'il faut un certain temps, & une forte impreſſion pour les mettre en mouvement.

Tels ſont les organes de ceux qui, ayant plus de jugement que d'imagination, ſont propres pour les ſciences & pour l'application : ces ſortes de caractères ſont moins ſuſceptibles de paſſions aiguës que des chroniques.

3°. Avec des fibres épaiſſes, dures, deſſéchées, ſans élaſticité, obſtruées & ſouvent rompues, on a très-peu de ſenſations & point de vivacité. Tels ſont les organes de ces gens forts & robuſtes, qui n'ont guère plus de paſſions que de génie, & qu'on ne diſtingue des animaux que par la figure humaine qu'ils dèshonorent. Ils vivent cependant tranquilles, & ſeroient heureux s'ils avoient aſſez de vivacité pour ſentir leur exiſtence. C'eſt un bonheur pour la ſociété, lorſque l'artiſan, l'ouvrier & le ſoldat ſe trouvent ainſi conformés : c'eſt de cette ſorte d'automates, dont on tire beaucoup de partis.

Toutes les paſſions ſe rapportent

ou à la joie, ou à la triſteſſe. Le beau phyſique & le bien moral excitent en nous une ſenſation agréable; c'eſt la joie. Lorſqu'une ame contente anime un corps ſain, dans lequel les ſolides & les liquides ſont dans une juſte combinaiſon, toutes les opérations vitales s'exécutent avec facilité, la force du cœur augmente, les vaiſſeaux ſe diſtendent, les humeurs ſe briſent & parviennent facilement juſqu'aux plus petites ramifications, enfin, les fibres nerveuſes éprouvent une agréable & légère oſcillation, d'où réſulte un chatouillement délicieux : alors une chaleur douce & voluptueuſe, prenant ſon principe dans les viſcères, ſe répand dans toute l'habitude du corps, & donne le ſentiment de la joie. Mais pour peu que cette ſenſation flatteuſe augmente, le mouvement accéléré du cœur pouſſe les humeurs avec trop de vivacité; les vaiſſeaux n'ayant pas aſ-

ſez d'étendue pour les contenir, ſont tiraillés & déchirés : alors une chaleur trop violente brûle les viſcères, porte le feu dans toute l'économie animale, occaſionne une eſpèce de fièvre, & l'on ſouffre. Tel eſt le ſort de la joie immodérée de reſſembler à la douleur, & d'en produire tous les effets.

La difformité phyſique & le mal moral excitent en nous une ſenſation pénible ; c'eſt la triſteſſe. Lorſqu'une ame inquiéte habite un corps mal diſpoſé, les fonctions vitales ſont troublées, l'élaſticité des fibres nerveuſes ſe détruit, elles ſe contractent, ſe reſſerrent & empêchent l'action des eſprits animaux, le cœur s'affoiblit, le ſang & les humeurs ne circulent preſque plus, s'épaiſſiſſent, reſtent dans les petits vaiſſeaux, y cauſent des obſtructions & des défaillances ; alors on éprouve une langueur qui

tient de l'anéantiſſement ; c'eſt le premier dégré de la douleur. Quelquefois auſſi le cœur fortement contracté pouſſe le ſang avec trop de vivacité, & cauſe dans les fibres nerveuſes des oſcillations violentes : alors tout le corps reſſent une douleur cuiſante. Telle eſt, dans l'un & l'autre cas, l'origine de la triſteſſe.

A la joie ſe rapportent la vivacité, la ſatisfaction, le courage, la hardieſſe, l'intrépidité, l'audace, la vanité, l'orgueil, l'amour-propre, l'intérêt ſatisfait, l'eſpérance, le déſir, l'empreſſement, l'Amour (dont la volupté eſt en même-temps & la mère & la fille) & les tranſports, qui tiennent ſouvent d'un côté à la joie & de l'autre à la triſteſſe.

La quiétude n'eſt pas une paſſion : c'eſt tout au plus l'extaſe d'un fanatique ; elle n'entre point dans l'ordre naturel.

Il eſt une autre ſorte de quiétude naturelle à l'homme : c'eſt une certaine tranquillité d'ame, qui conſiſte à ne pas être affecté ou à l'être très-foiblement par la peine & le plaiſir, par la joie & la triſteſſe, enfin par toute autre paſſion. Cette eſpèce d'indolence pouſſée juſqu'au héroïſme, étoit la vertu du Stoïcien ; renfermée dans de ſages bornes, elle fera toujours les vrais Philoſophes.

A la triſteſſe ſe rapportent l'anxiété, l'impatience, l'incertitude, l'inquiétude, la timidité, le ſaiſiſſement, la crainte, la peur, l'épouvante, le dégoût, l'antipathie, la miſantropie, l'envie, la jalouſie, la haine, la vengeance, la colère, l'emportement, la fureur & le déſeſpoir.

On diſtingue les paſſions en aiguës & en chroniques. Les aiguës ſont celles qui s'emparent ſubitement de nous, & qui n'exercent leur violence que pendant

pendant un certain temps ; telles ſont la joie ſubite, la colère, la fureur, &c. Les chroniques ſont celles qui règnent habituellement dans l'ame : ſi elles ſont moins violentes, elles n'en ſont pas moins funeſtes, quand leur objet eſt mauvais en ſoi ; telles ſont la jalouſie, la haine, &c.

Le principe des paſſions eſt dans le cerveau ; leur ſiège eſt dans le cœur, & c'eſt dans le diaphragme où elles font ſentir leur premier effet.

Quand les paſſions vont à un certain dégré, elles affoibliſſent les nerfs, rallentiſſent la circulation du ſang, nuiſent à la digeſtion, détruiſent l'appétit & le ſommeil, cauſent la pâleur & la maigreur, deſſèchent les fibres nerveuſes, occaſionnent une grande diſſipation des eſprits, produiſent des obſtructions dangereuſes, des effuſions de bile, des inflammations & des affections hypocondriaques ; tels ſont

les effets de la triſteſſe, de l'inquiétude, de la jalouſie, &c.

Plus la violence de la paſſion augmente, plus les ſymptomes ſont affreux : alors toute la machine eſt dans l'agitation ; toute l'économie animale eſt troublée : une palpitation générale, un tremblement univerſel & une ſueur froide annoncent le déſordre : les extrêmités deviennent glacées & roides, le ſang & les eſprits animaux ne s'y portent plus ; de-là les convulſions & les fréquentes apoplexies ; tels ſont les cruels effets de la colère, de la fureur, du déſeſpoir, &c.

Les paſſions aiguës peuvent cauſer la mort dans l'inſtant même ; en voici la raiſon : dans une impreſſion ſubite, les humeurs ne cédant pas aſſez promptement à l'impétuoſité imprévue des oſcillations des fibres, s'embarraſſent & s'arrêtent tout-à-coup ; ce qui interrompt toutes les fonctions vitales,

& cauſe la mort. La joie exceſſive & ſubite, l'excès de triſteſſe ou de colère ne fourniſſent tous les jours que trop d'exemples funeſtes de cette vérité.

Après une grande joie, il ſuccède toujours un abattement qui reſſemble à la triſteſſe ; c'eſt l'effet de la trop grande tenſion des vaiſſeaux & des fibres nerveuſes, & de l'épuiſement des eſprits animaux : tel eſt auſſi l'abattement qu'on éprouve immédiatement après les plaiſirs de l'Amour.

Les ſoupirs ne ſont pas moins le langage du déſir & de la tendreſſe, que celui de la triſteſſe. Le ſang ſuſpendu dans ſon cours, par l'impreſſion de la paſſion, s'arrête pendant un certain temps dans les poumons : ce viſcère ſe trouvant ainſi embarraſſé, ſe contracte, & communique aux muſcles & aux nerfs une irritation qui produit une grande inſpiration, ſuivie immé-

diatement d'une forte expiration ; c'eſt le ſoupir.

Les larmes ſont encore l'expreſſion de la grande joie, de l'Amour, de la langueur & de la triſteſſe. Voyez ce que nous en avons dit au Chapitre des ſécrétions.

L'agitation & la fatigue cauſées par la paſſion, ſont bien plus dangereuſes que celles qui viennent de l'exercice, même le plus exceſſif. Le repos qui tranquillife le corps affaiſſé par l'exercice, ne fait ſouvent qu'augmenter les funeſtes effets des paſſions. Ce qui épuiſe les perſonnes agitées de paſſions véhémentes, c'eſt qu'elles tranſpirent beaucoup plus qu'elles ne le feroient dans le plus violent exercice. Voilà pourquoi les perſonnes nées avec de fortes paſſions, telles que la colère, la fureur, &c. ne ſont pas propres à ſoutenir de longues fatigues : leur vivacité les mine ; elles ſuc-

comberoient même bientôt, parce que, ſelon *Sanctorius*, l'excès de la tranſpiration n'eſt pas moins dangereux que ſon défaut, & qu'il eſt bien plus difficile de la rétablir dans ſon état louable, quand ſon excès eſt cauſé par quelque paſſion, que lorſqu'il vient ſeulement de l'exercice.

Après cette légère eſquiſſe des ſuites fâcheuſes des paſſions violentes, il eſt aiſé de comprendre combien il eſt eſſentiel, pour la ſanté, d'en arrêter de bonne heure la fougue.

Je ſais qu'il eſt difficile de prévenir ces excès ſubits de joie & de triſteſſe, qui dérangent dans l'inſtant les organes, ſuſpendent les opérations vitales & cauſent la mort : cependant, en s'accoutumant inſenſiblement à regarder avec une ſorte d'indifférence les événemens de la vie, on ſe trouvera beaucoup moins vivement frappé, lorſqu'il en arrivera

d'extraordinaires & d'inattendus.

C'eſt encore-là le moyen le plus ſûr pour diminuer peu à peu la trop grande vivacité avec laquelle on ſe laiſſe aller au premier mouvement des paſſions, dont la morale elle-même ne nous fait pas un crime, parce qu'il eſt pour ainſi dire en nous ſans nous.

S'il ne dépend pas de nous d'avoir un cœur ſenſible & voluptueux, nous pouvons du moins ne pas nourrir ſes paſſions : ceux qui ſont nés avec un tempérament porté à la volupté, doivent éviter de prendre des alimens trop échauffans & en trop grande quantité, & des liqueurs qui, en dérangeant la raiſon, augmentent l'empire des paſſions : qu'ils aient ſoin ſur-tout de ne pas reſter au lit trop long-temps ; qu'ils ſe lèvent auſſi-tôt qu'ils ſeront réveillés, & qu'ils fuient les converſations trop libres, les peintures trop nues & les livres trop volup-

tueux. Qu'ils s'occupent au contraire continuellement, & qu'ils faſſent beaucoup d'exercice : ſi la bonne chair eſt la nourrice de la volupté, l'oiſiveté en eſt la mère.

Dans la triſteſſe, comme dans la plupart des paſſions qui en tirent leur origine, il faut garder un régime doux & délayant. On doit ſpécialement prendre garde de charger l'eſtomac d'alimens difficiles à digérer. Il faut boire beaucoup, afin de diviſer le ſang & les humeurs diſpoſées à ſe coaguler. La boiſſon ſera du vin blanc trempé. L'uſage du petit lait, le matin, peut faire beaucoup de bien.

Dans la triſteſſe, il eſt néceſſaire de faire beaucoup d'exercice : la promenade, le cheval, le jardinage, &c. ſont très-ſalutaires. Pour diſſiper les idées ſombres qui nourriſſent la mélancolie, & qui la font enfin dégénérer en miſantropie, en abattement &

en conſomption, il n'y a pas de moyen plus ſûr que de s'occuper continuellement : une bonne ſociété, des amis aimables, des plaiſirs honnêtes, les jeux de ſociété, les ſpectacles & les lectures agréables contribuent auſſi beaucoup à chaſſer les humeurs noires, pourvu cependant qu'elles n'aient pas fait trop de progrès ; car alors la guériſon eſt une eſpèce de miracle. On ſe reſſouvient encore préſentement des derniers jours de *Thomaſſin*, cet Acteur célèbre, l'Antidote de la triſteſſe. Dans un abattement qu'il n'avoit pas cherché d'abord à vaincre, & dont il n'étoit plus le maître, il envoya chercher un Médecin qui ne le connoiſſoit pas : *ce n'eſt rien*, lui dit l'Eſculape, après avoir entendu la deſcription de la maladie ; *prenez de l'exercice, & vous vous porterez bien.... J'en ai fait ; mais en vain.... Eh ! bien, divertiſſez-vous ; vous êtes auprès des*

Italiens ; allez-y ſouvent : Arlequin vous fera rire, & vous ſerez guéri.... J'y vais tous les jours.... Cela n'eſt pas poſſible.... Oh ! Parbleu, Monſieur, c'eſt plus que poſſible ; car je ſuis ce Thomaſſin qui amuſe tout Paris, en périſſant d'ennui. A ce propos, le Médecin étonné déſeſpéra de ſon malade, qui réellement mourut quelques temps après d'une eſpèce de conſomption.

Il eſt étonnant combien les converſations de table influent ſur la ſanté, comme ſur les mœurs. Les Lacédémoniens ne s'entretenoient, dans leurs repas en commun, que des belles actions de leurs Ancêtres ; quel Peuple eut jamais plus de courage & de grandeur d'ame ? Les Sybarites ſe livroient, dans leurs feſtins, aux propos les plus diſſolus ; fut-il jamais une Nation plus voluptueuſe & plus efféminée ? Les Eſpagnols, les Hollandois, les Turcs & tous les Peu-

ples qui, soit par étiquette, soit par défaut de connoissances, mangent seuls, ou ignorent l'art d'égayer la conversation dans leurs repas de cérémonie, sont tristes. La joie animée par les saillies de l'esprit, soutenue par l'aimable liberté, & réglée par la décence, est un baume délicieux qui, au milieu des mets les plus simples, fait circuler en nous la santé.

Le chagrin & la mélancolie troublent la digestion. Pour bien digérer, il faut avoir l'esprit gai & tranquille. L'ennui & la gêne ne président que trop souvent aux festins de parade; la liberté & la gaieté sont préférables à tout appareil de cérémonie. A table, la conversation doit être légère, gaie & badine; point de récits ennuyeux; point d'histoires tragiques: combien ne trouve-t-on pas cependant dans le monde de ces sots personnages, qui n'ont à vous entretenir, même à table, que

d'avantures fâcheuſes, de malheurs, de maladies dégoûtantes & de morts effrayantes? Fuyez-les; ils ſeroient capables d'inſpirer la triſteſſe aux enfans même de la joie.

Evitez encore à table ces diſſertations politiques & dogmatiques, où l'on déraiſonne triſtement ſur l'Etat & ſur la Religion, & où l'on réforme tout, excepté ſa propre conduite: ces matières ſont trop reſpectables pour être diſcutées au milieu de l'aimable folie, l'ame des repas, & trop ſérieuſe pour égayer des convives que la joie raſſemble, & qu'elle doit ſeule animer. Pour peu même que l'on ne faſſe pas finir promptement ces ſortes de converſations, l'eſprit de nouveauté, de ſingularité, ou de parti s'empare bientôt des aſſiſtans, & le démon de la diſpute ne tarde pas à ſouffler les ſarcaſmes & ſouvent la haine ſur des gens que le plaiſir ve-

noit de réunir, & que la diſcorde & la fureur vont peut-être ſéparer pour toujours.

Les perſonnes ſujettes à l'impatience, à la colère, à la fureur & à toutes les paſſions violentes, doivent obſerver un régime rafraîchiſſant & doux: les alimens les plus légers ſont pour elles les plus ſalutaires. L'eau pure, ou tout au plus rougie avec un peu de vin vieux, doit être leur boiſſon; toute autre liqueur ſeroit de l'huile jettée ſur le feu. Elles doivent s'interdire tout ce qui peut enflammer le ſang, comme les exercices violens, les veilles, l'excès dans l'étude, & la trop grande application. Avec beaucoup d'attention ſur elles-mêmes, elles s'accoutumeront inſenſiblement à réſiſter à leurs emportemens, & à ſe modérer en tout.

La fureur du jeu a pour principes l'amour-propre, l'intérêt & la co-

lère : de-là, qu'on juge combien il eſt difficile de la modérer. Je ſuis perſuadé qu'il eſt plus aiſé pour certaines perſonnes de ne jamais jouer, que de jouer ſans paſſion. Auſſi la fuite totale du jeu eſt-elle le ſeul vrai reméde contre une paſſion qui dérange toujours la tranquillité de l'ame, la ſanté, & qui ſouvent a des ſuites fâcheuſes pour la fortune, la vie & l'honneur.

La peur eſt encore une de ces paſſions qui ne dépendent pas abſolument de nous, mais que nous pouvons pourtant diminuer inſenſiblement, en ſecouant certains préjugés populaires, & en réfléchiſſant de temps en temps, & de ſens froid, ſur certains objets qui nous épouvantent lorſqu'ils nous frappent ſubitement. Il eſt très-dangereux de faire peur aux enfans, même dans l'intention de les rendre ſages. Les loups, les voleurs, les revenans, les ſorciers & le diable ſont de très-

mauvais moyens pour appaiſer un enfant qui pleure. Outre les effets cruels qui peuvent en réſulter, on lui rend par-là l'eſprit faux & foible ; deux grands vices.

L'ambition & l'avarice demandent trop de ſoins & d'inquiétudes, pour ne pas influer ſur la tranquillité de l'ame & ſur la ſanté. Les eſpérances flatteuſes de la première de ces paſſions valent-elles les peines & les dangers auxquels elle expoſe ? Les fruits de l'autre peuvent-ils entrer en compenſation avec la baſſeſſe & l'infamie dont elle couvre ſes favoris ? L'homme ſage, au ſein de l'abondance & des honneurs, eſt moins occupé à monter plus haut, ou à amaſſer davantage, qu'à jouir & à faire des heureux : plaçant ſon bonheur dans la ſérénité & dans la gaieté, filles d'une ame pure, il le trouve, & il eſt en effet digne d'en goûter long-temps les douceurs.

Il eſt bon de remarquer qu'il ne faut jamais ſe mettre à table ni au lit lorſqu'on eſt affecté de quelque paſſion violente ; on digéreroit mal, & le ſommeil ne ſeroit ni ſalutaire ni tranquille. Il vaut beaucoup mieux laiſſer appaiſer les ſens agités.

Enfin, le principale reméde contre les excès des paſſions, c'eſt de travailler de bonne heure à les contenir dans de juſtes bornes : pour peu qu'on ne s'oppoſe pas à leurs progrès, elles deviennent bientôt des tyrans indomptables qui déchirent le cœur, qui détruiſent la ſanté, & qui font périr miſérablement leurs victimes. Une fois parvenues à un certain dégré, elles n'écoutent plus la voix ni de la raiſon, ni de la Religion même : la mort ſeule la plus affreuſe en eſt le terme ; quel reméde !

Quelque ſévère au reſte que paroiſſe cette morale, qu'on ne s'y trompe pas ;

je n'ai condamné que l'excès & l'abus des paſſions : prétendre les détruire ; c'eſt demander l'impoſſible ; c'eſt vouloir anéantir l'homme. Leur germe entre eſſentiellement dans notre conſtitution : ſans paſſions, je ne vois dans l'homme qu'un automate ; diſons mieux, une ſtatue.

Les paſſions retenues dans une juſte modération ſont la ſource des vertus : la vertu elle-même, placée entre deux paſſions contraires, n'eſt autre choſe qu'un ſentiment, c'eſt-à-dire une eſpèce de paſſion, qui nous porte à la recherche du bien. Dans le chemin de la ſageſſe, l'indolence nous arrête ; la pétulance nous égare ; la ſeule activité nous fait avancer. Sans cette activité, ſans cette émulation, je ne connois point de vertu : c'eſt elle qui fait le bon Prince, le ſujet fidèle, le citoyen zèlé, le père tendre, le fils reſpectueux, & le Chrétien éclairé & ſou-

mis : ſans ce principe, tout languit dans l'Etat, dans les familles, dans l'Egliſe. Il faut de l'ambition bien réglée pour être vertueux, comme pour être brave & ſavant.

Les paſſions modérées, telles que la joie, l'eſpérance, la gaieté, la vivacité & l'Amour (quand il eſt ſans excès) ſont ſalutaires à la ſanté : elles accélèrent la circulation des humeurs, donnent de la vigueur aux nerfs, augmentent la tranſpiration, & facilitent la digeſtion. Quelle folie de vouloir les détruire !

En général, les femmes ont les paſſions plus vives que les hommes : les préjugés & l'éducation en modèrent ordinairement la fougue ; mais juſqu'où celles qui ont ſecoué le joug de la décence ne pouſſent-elles pas le libertinage ? Paris n'a-t-il pas ſes *Meſſalines* & ſes *Laïs ?*

Il y a long-temps qu'on diſpute

ſur cette queſtion ; lequel eſt le plus avantageux d'avoir un cœur ſenſible ou indifférent. L'indifférence nous rend incapable de goûter les douceurs de l'Amitié & de la tendreſſe, & de répondre à leurs ſoins empreſſés : froids ſur nos propres intérêts, comment épouſerions-nous ceux des autres ? L'ame & les ſens d'un homme indifférent reſtent dans une tranquillité, dans laquelle bien de gens imaginent & placent le bonheur. La ſenſibilité au contraire nous rend ſuſceptibles des moindres impreſſions ; tous nous affecte avec vivacité. Nous n'avons pas aſſez de nos maux pour nous tourmenter ; nous partageons encore les peines de ceux qui nous ſont attachés par les liens du ſang & de l'Amitié. Notre ame preſque toujours hors d'elle-même, & nos ſens échauffés nous mettent dans une agitation continuelle, que bien de gens regardent comme un vrai malheur.

Retournons la médaille.

L'homme insensible ne connoît point de plaisirs : les délices de l'Amitié & de l'Amour n'ont rien d'assez voluptueux ni d'assez piquant pour le toucher : semblable à un automate, à peine a-t-il des besoins & des sensations. L'homme sensible se fait au contraire des plaisirs d'un rien : tout l'amuse ; tout l'occupe : le sang & l'amitié sont pour lui des liens sacrés & précieux : quelle volupté pour lui de partager le bien qui arrive à ceux qu'il aime ? Quelle jouissance ! ... Le seul homme sensible connoît donc la vie & en jouit, tandis que l'insensible végéte au milieu des ombres d'une mort anticipée. La question n'est-elle pas décidée ?

Jouir des avantages & des plaisirs de la vie, sans se mettre trop en peine de les rechercher ; régler, suivant la Raison, les mouvemens de la Nature ;

ſacrifier les faveurs de l'ambition & de la fortune aux délices de la liberté, & ne ſacrifier ſa liberté qu'à la pure Amitié ; voilà le bonheur de l'homme.

CHAPITRE X.

Des dangers auxquels on s'expoſe quand on fait des remédes ſans néceſſité.

JAMAIS il ne fut un être plus inconſéquent & plus bizarre que l'homme : eſt-il malade ? Il refuſe les remédes qu'on lui préſente : eſt-il en ſanté ? il ſe fait un plaiſir d'en prendre de toutes les eſpèces. Quel contraſte ! On a beau lui repréſenter que c'eſt s'expoſer à devenir réellement malade, que de prendre indiſtinctement, & ſans néceſſité, toutes ſortes de drogues ; il n'écoute ni la raiſon ni l'expérience : ſouvent même les remédes des Charlatans ſont ceux dont il fait uſage avec plus d'avidité, ſans faire réflexion que cet Empirique à qui *il confie ſa tête*, eſt peut-être *le Cordonnier* de la Fable, *à qui on refuſoit peu auparavant ſes pieds à chauſſer.*

En général, il eſt toujours imprudent, quand on ſe porte bien, de faire les moindres remédes. Combien de gens ont péri, & périſſent encore tous les jours prématurément, pour s'être fait purger ou ſaigner par précaution ?

Je voudrois ſavoir quel peut être le motif des perſonnes qui prennent des remédes ſans néceſſité, & pour ainſi dire par partie de plaiſir. Eſt-ce par mode ? Elle eſt ridicule. Eſt-ce par habitude ? Elle eſt dangereuſe. Eſt-ce dans l'intention de prévenir les maladies ? Mais n'y a-t-il pas des moyens plus doux, plus ſages & plus efficaces, tels que la diète, l'exercice, &c ?

En vérité, ne ſeroit-ce pas une folie, quand on a l'eſtomac rempli d'alimens, de manger & de boire pour la faim & pour la ſoif futures ? En eſt-ce donc une moins grande & moins pernicieuſe, quand on ſe porte bien,

de ſe faire médicamenter pour éviter des maladies qui n'exiſtent pas? *Fuyez les Médecins & les remédes*, diſoit le célèbre *Hoffman*, à ces inſenſés, *ſi vous avez à cœur votre ſanté*. Le Père & le Prince de la Médecine, *Hippocrate* lui-même ne ceſſoit de répéter (Sect. II, Aphor. 36 & 37) que *les gens qui, en ſanté, prennent des remédes, ſe rendent malades*. Ces aveugles volontaires ne connoîtront-ils donc le prix ineſtimable de la ſanté, que lorſqu'ils l'auront perdue par leur faute?

Je ſuis bien perſuadé que nous n'aurions pas beſoin, pour réparer les dérangemens que nous pourrions éprouver dans notre ſanté, de cette quantité prodigieuſede remé des que la Nature & l'Art s'empreſſent à étaler, ſi nous vivions avec plus de frugalité & de modération. Ne faiſons uſage que d'alimens ſimples, ſimple-

ment apprêtés, analogues à notre conſtitution, & nous n'aurons rien à craindre des fauſſes digeſtions & de leurs ſuites funeſtes.

Nous n'avions déja que trop d'alimens échauffans & mal-ſains, & des aſſaiſonnemens trop relevés, lorſqu'un hémiſphère nouvellement découvert nous offrit, dans ſes aromates & ſes épices, de quoi flatter le goût, irriter l'appétit, & ranimer la gourmandiſe. Quelle conquête aux yeux du Philoſophe, que celle du Nouveau Monde! En nous comblant de ſes vaines richeſſes, telles que l'or & les pierreries, il nous fit perdre le goût des véritables, l'agriculture, le travail, la frugalité, & répandit en Europe la pauvreté, ſous les apparences du luxe & de l'opulence. Si nous lui devons quelques ſpécifiques inconnus à nos pères, comme le quinquina, l'ipécacuanha, la ſalſepareille, l'eſquine,

l'eſquine, le gayac, &c., de combien de maladies cruelles, ignorées de nos Ancêtres, n'avons-nous pas acheté ces foibles bienfaits! En réfléchiſſant ſur la conquête de l'Amérique & de ſes vaſtes Iſles, on eſt obligé d'avouer que ces Sauvages, ſi cruellement perſécutés par les Européens pour leur enlever des richeſſes qu'ils ne connoiſſoient point, ou qu'ils mépriſoient, n'aient été bien vengés. Leur or n'a pour ainſi dire ſervi qu'à former une nouvelle boîte, mille fois plus funeſte pour notre Royaume & pour pluſieurs de nos voiſins, que celle que la Fable imagina entre les mains de la trop ſéduiſante *Pandore*. Après l'ouverture de cette dernière, où eſt reſté l'eſpérance?

Ce n'eſt pas dans une terre étrangère que les véritables richeſſes, les alimens les plus ſains & les remédes les plus efficaces ſont cachés; c'eſt

dans notre Pays : ſoyons laborieux, cultivateurs, modérés, & nous n'aurons guère beſoin des productions des régions éloignées, ſouvent contraires à notre tempérament.

La Nature ; diſons-mieux, la Providence, dont les voies ſont infiniment au-deſſus de nos raiſonnemens & de nos vaines précautions, ſe plaît à enrichir chaque climat & chaque contrée d'alimens analogues aux conſtitutions des Peuples qui les habitent, & de remédes proportionnés aux dérangemens qu'ils peuvent éprouver dans leur ſanté. De-là cette variété admirable dans les plantes : de-là ces fruits rafraîchiſſans ſi communs dans les Pays chauds : de-là ces ſimples ſi abondans en certains cantons, & capables de remédier aux maladies qui y ſont les plus fréquentes. Pourquoi ne conſultons-nous pas cette mère tendre, qui ouvre ſi amoureuſement ſon

ſein à l'homme frugal & laborieux ? La brute, conduite par le principe qui la dirige uniquement pour ſa conſervation, nous donne tous les jours des leçons capables de faire rougir la fauſſe délicateſſe & la gourmandiſe, ſi les vices ſavoient rougir. Chaque eſpèce d'animaux connoît les alimens qui lui ſont propres, & n'en prend point au-delà du beſoin. Plus heureuſes que l'homme, les bêtes ne ſe trompent pas dans le choix des plantes dont elles tirent des ſecours efficaces contre les dérangemens qu'elles éprouvent. Un chien incommodé, mis en liberté dans un jardin ou dans la campagne, court ſe jetter ſur les feuilles du chiendent; ainſi des autres animaux.

J'ai remarqué même qu'il n'y a guère que les animaux domeſtiques qui ſoient ſujets aux maladies, ſurtout à celles qui ſont le fruit de l'intempérance : ceux qui vivent en liber-

té dans les plaines, les forêts & les airs, ſont ſains, vigoureux, & ne connoiſſent d'autre incommodité que la fin de leur vieilleſſe. La ſcience de guérir les chevaux fait la partie la plus conſidérable de l'art du Maréchal. Les chevaux arabes, avant qu'ils ſoient domptés, & les chevaux ſauvages ont-ils beſoin de Maréchaux & de Pharmacie? En privant les animaux de leur plus bel apanage, la liberté, nous leur communiquons notre pareſſe & notre gourmandiſe, avec leurs ſuites; quelle récompenſe pour les ſervices & les agrémens qu'ils nous procurent! Il ſemble que l'homme ſouffle le déſordre & la corruption ſur tout ce qui l'environne.

La délicateſſe & le rafinement dans les repas ont toujours été les ſources de la plûpart des maladies qui ont affligé l'humanité. Comparons les Romains avec les Romains, ſi les der-

niers oſent ſoutenir ce nom & célèbre & reſpectable ; quelle frugalité, quelle ſimplicité, & en même-temps quelle force de corps, quelle grandeur d'ame dans les premiers Républicains ! Il n'y eut cependant à Rome, comme nous l'avons déja remarqué, aucun Médecin pendant les cinq premiers ſiècles de ſa fondation, parce qu'on ne connoît point de maladies quand on vit avec modération. D'un autre côté, quelle recherche & quelle prodigalité dans les derniers ! Que de maux phyſiques & moraux entrèrent dans Rome avec les Dieux & les richeſſes de l'Aſie ! *Tacite*, *Plutarque*, *Appien*, *Velleïus-Paterculus*, *Pline*, *Sénéque*, *Horace* & *Juvenal* nous apprennent avec quelle avidité ces fiers vainqueurs, en adoptant & dans leurs mœurs & ſur leur table la molleſſe & le rafinement des vaincus, vices qui affoibliſſent néceſſairement &

le courage & le tempérament, ſe préparèrent à eux-mêmes des chaînes dans leur propre Patrie. Ce n'étoit pas, dans ces malheureux temps de diſcorde & de factions, la bonté des mets qui flattoit ; c'étoit leur rareté & leur cherté qui y mettoit le prix : qu'ils fuſſent ſains ou non ; pourvu qu'ils fuſſent nouveaux, en réputation & ſur-tout étrangers, ils étoient *exquis*, *délicieux*, *divins*. L'opulence & la délicateſſe étonnantes de la table de *Lucullus* * ſuffiſent ſeules pour nous donner

* Lucullus (Lucius Licinius), Général Romain, fut célèbre par ſon éloquence, ſes victoires & ſes richeſſes. Il étoit d'une famille Conſulaire. Après avoir gouverné l'Afrique, en qualité de Préteur, il devint Conſul, & vainquit *Mithridate*, Roi de Pont, & ſon Gendre *Tigrane*, Roi d'Arménie, l'an 72 avant J. C. De retour à Rome, il eut le triomphe le plus pompeux, & vécut avec un luxe & une magnificence qui n'avoit pas encore eu d'exemple à Rome, & qui effaçoit la ſplendeur des Rois de Perſe. La dépenſe de ſa table étoit fixée ſuivant la ſalle où il donnoit à manger : dans celle d'Apollon, qui étoit la plus magnifi-

une idée de la révolution ſubite dans les mœurs de ce Peuple, qui vit diſparoître & ſa gloire & ſon vaſte Empire avec la ſimplicité de ſes Fondateurs.

Ne reprochons point au reſte aux Romains modernes leur foibleſſe & leur aviliſſement. La conquête du nouveau Monde n'a-t-elle pas été pour une partie de l'Europe, & en particulier pour la France, ce que celle de l'Aſie avoit été pour Rome? N'avons-nous pas nos *Lucullus*, nos *Craſſus*, *

que, elle montoit à environ quarante mille livres de notre monnoie. C'eſt lui qui le premier ſervit ſur ſa table des ceriſes en Europe, en ayant apporté des greffes du Pont Nous ignorons peut-être le nom de celui qui a apporté le premier des ananas en France; mais nous ſavons qui ſont ceux qui mangent les plus beaux ce n'eſt certainement ni le Prince, ni des gens ſortis de familles Conſulaires, c'eſt-à-dire diſtinguées.

* Craſſus (M. Licinius), Conſul Romain & Trium-vir, fut fameux par ſon avarice, ſes richeſſes & ſes malheurs. Il commença par faire commerce d'eſclaves, pour s'enrichir. Depuis il acquit

nos *Verrès*, * dont les tables raſ-

de ſi grands biens, qu'il fit un feſtin public au Peuple Romain, à la fin duquel il fit diſtribuer à chaque Citoyen autant de bled qu'il en pouvoit conſommer en trois mois. Il mérita l'honneur du petit triomphe pour avoir défait, 71 ans avant J. C., les Eſclaves conduits par *Spartacus*. Il fut enſuite Préteur, Conſul avec Pompée, & Trium-vir avec Céſar & Pompée: s'étant lié aſſez étroitement avec Céſar, il paſſa en Syrie, pilla le Temple de Jéruſalem, & emporta, malgré les promeſſes qu'il avoit faites au Souverain Sacrificateur *Eléazar*, & l'abandon de la fameuſe poutre d'or maſſif peſant environ ſept cent cinquante livres, tous les vaſes ſacrés & les ornemens les plus précieux. Au milieu de ces richeſſes immenſes, ſon avarice n'étant pas raſſaſiée, il déclara la guerre aux Parthes; mais ſon armée ayant été défaite, il fut tué près de Sinnaca, ville de Méſopotamie, l'an 701 de la fondation de Rome, & 53 ans avant J. C. Sa tête fut portée à *Orodès*, Roi des Parthes, qui fit couler dans ſa bouche de l'or fondu, afin, dit-il, *qu'elle fut brûlée par le même métal dont le déſir lui avoit fait commettre tant d'injuſtices.* Telle étoit la vengeance que les Mexiquains & les Péruviens tiroient des Eſpagnols, au ſeizième ſiècle: ils étendoient ſur une table tous ceux qu'ils pouvoient attraper, & leur couloient dans la bouche de l'or fondu, en leur diſant; *raſſaſiez-vous de cet or que vous êtes venu nous ravir.*

* Verrès (C. Licinius), après avoir exercé

ſemblent en même-temps tout ce que les ſaiſons & les climats étrangers ont de plus délicat & de plus rare, au point même d'effacer la magnificence Royale ?... Ne voyons-nous pas de ſimples Particuliers...? Mais ne pouſſons pas plus loin ce parallèle.

Que l'Antiquité vante tant qu'elle voudra la volupté & le rafinement de ſes Peuples les plus opulens, ou qu'elle

la charge de Préteur en Sicile, avec toutes ſortes d'injuſtices & de violences, fut accuſé de concuſſion par les Siciliens, l'an de Rome 682, & 82 avant J. C. Ce fut dans cette occaſion que *Cicéron* prononça contre lui ces harangues célèbres, connues ſous le nom de *Verrines*. Il s'exila lui-même, ſans attendre ſa condamnation, & conſerva de grandes richeſſes, malgré tout ce qu'il avoit dépenſé en préſens & en magnificence ſur ſa table, pour gagner les perſonnes qu'il vouloit mettre dans ſes intérêts. *Cicéron* faiſant alluſion à ſon nom, lui reprochoit d'avoir balayé la Sicile. A combien de gens ce reproche ne conviendroit-il pas de nos jours ? Combien de ces balais de nos Provinces & de nos armées, n'étalent pas ſous nos yeux, avec faſte & indécence, les fruits de leurs exactions & de leurs friponeries ?

gémiſſe ſur leur fauſſe délicateſſe, jamais il n'y eut plus de recherches dans les alimens que dans ce ſiècle : jamais il n'y eut plus d'étude dans leurs aſſaiſonnemens : jamais il n'y eut plus de découvertes dans la compoſition des liqueurs. La délicateſſe & la gourmandiſe épuiſent tous les Arts, & mettent à contribution les Provinces & les Pays étrangers pour ſe ſatisfaire. A préſent nos pères reconnoîtroient-ils les mets les plus ſimples, chargés comme ils ſont d'épices, d'aromates, & maſqués par des coulis, des extraits & des eſſences de jambon, &c ? Cependant ces bons Gaulois, dont nous nous faiſons encore gloire de deſcendre, vècurent ſains & robuſtes dans le ſein de la frugalité. On ſait que la Médecine n'a été introduite en France que long-temps après la troiſième race de nos Rois, vers l'an 1150, ſous Louis VII.

Auſſi, pour vaincre l'opiniâtreté des maladies qui accablent les victimes de la bonne chère, la Médecine a-t-elle été obligée de s'armer des remédes les plus violens. Eſt-il étonnant en effet que les maladies ſoient à préſent auſſi difficiles à guérir? Les alimens dont on fait communèment uſage ſur les bonnes tables, & les aſſaiſonnemens dont on les accompagne, ſur-tout ceux qui nous viennent des pays chauds, ſont trop chargés de ſels âcres, d'eſprits volatils & d'huiles malfaiſantes, pour ne pas enflammer les humeurs & deſſècher les ſolides: il eſt donc néceſſaire d'employer les drogues étrangères, les préparations chymiques, les minéraux, les métaux, le fer & le feu, c'eſt-à-dire des médicamens ſouvent auſſi cruels & auſſi dangereux que les maladies mêmes, pour réparer de pareils ravages: on ne s'oppoſe ordinairement avec efficacité à

l'effet d'un poiſon, que par un poiſon plus fort.

Ce tableau glace ſans doute d'effroi; mais ne faiſons uſage que d'alimens ſains, analogues à notre tempérament, accommodés tout naturellement, & nous n'aurons beſoin, pour rétablir l'harmonie dans notre individu, ſi quelque cauſe étrangère vient la déranger, que de remédes doux, tirés des ſimples communs dans les pays que nous habitons. Que dis-je? En vivant avec modération & frugalité, il ſera bien rare que nous ſoyons dans le cas d'avoir recours à la Médecine: eſt-il raiſonnable de s'accoutumer à faire uſage de remédes, quand on jouit d'une bonne ſanté? C'eſt cependant-là une folie trop ordinaire de nos jours, pour ne pas la combattre.

Mais d'où vient, encore une fois, ce goût dépravé pour les remédes, quand on n'en a pas beſoin? En voi-

ci, ſi je ne me trompe, les trois cauſes : on s'imagine être malade ; on en joue le rôle ; on craint enfin de le devenir.

1°. De toutes les maladies, celles de l'imagination ſont ſans contredit les plus difficiles à diſſiper. Les remédes agiſſent bien ſur la matière ; mais que peuvent-ils ſur l'eſprit ? Dans le cas d'une imagination frappée, que je plains le malade & le Médecin ! S'il y a quelque ſecours à eſpérer, c'eſt ſans doute des principes & des moyens que nous avons enſeignés dans le Chapitre précédent, qu'on doit les attendre ; auſſi y renvoyons-nous le Lecteur.

2°. Les maladies de fantaiſies & de modes ſont moins des maladies, que des vices de l'eſprit & le comble du ridicule. Ces incommodités, dont on ne peut rendre compte, ces maux dont on ſeroit bien embarraſſé d'aſſi-

gner le siège, ces vapeurs si commodes & si communes de nos jours forment cependant une espèce d'état pour les femmes d'un certain ton : c'est assez ordinairement celui qui remplit le vuide qui se trouve entre la dissipation de la coquetterie & la réforme de la dévotion ; souvent même il s'allie admirablement bien avec tous les autres états, & sert quelquefois à voiler des caprices, & même des intrigues dont on auroit à rougir Quelle ressource qu'une maladie à volonté pour une jolie femme coquette, fantasque, galante, volage ou dévote ! C'est même une sorte d'occupation & d'amusement pour une femme sans prétention : on a son Médecin ordinaire, ses remédes favoris ; on se plaint des maux qu'on a souffert ; on parle de ceux qu'on attend ; c'est toujours un passe-temps pour une personne qui ne pense à rien & qui n'a rien à faire. Ce n'est pas au

reſte ſur certaines femmes que s'étend ſeulement ce ridicule : combien les *Agréables* de nos jours ne méritent-ils pas de le partager ?

Mais ce ridicule, ſeul reméde contre une pareille contagion, ſuffira-t-il pour les corriger ? Faudra-t-il leur repréſenter que l'habitude de ſe médicamenter ſans néceſſité détruit inſenſiblement le tempérament, & produit infailliblement de véritables maladies, ſouvent fort difficiles à guérir ? En vérité méritent-ils qu'on leur parle raiſon ?

3°. La manie la plus générale, eſt celle des gens qui font toutes ſortes de remédes dans l'appréhenſion de devenir malades. Il n'eſt pas auſſi aiſé qu'on ſe l'imagineroit de leur faire changer de conduite, parce qu'ils s'autoriſent ſur une fauſſe prudence & ſur un uſage trop commun de nos jours.

Avant d'entrer dans quelque dé-

tail ſur cette matière, il eſt néceſſaire de ſavoir en général, que, hors le cas de néceſſité, les remédes dérangent l'économie animale, mettent les humeurs en mouvement, les font paſſer dans le ſang, ainſi que la bile, affoibliſſent l'eſtomac, troublent la circulation & la tranſpiration, & altèrent le tempérament.

De la ſaignée de précaution.

La ſaignée eſt le reméde le plus en uſage, même chez les perſonnes qui ne ſont pas malades. On ſe ſent la tête peſante, les membres engourdis, & une eſpèce d'inquiétude dans tout le corps; vîte il faut ſe faire ſaigner: on a trop de ſang, dit-on, & il n'y a que ce moyen pour débarraſſer les vaiſſeaux, & rétablir la circulation ralentie. Voyons ſi ce raiſonnement & cette conduite ſont auſſi ſûrs qu'on ſe le perſuade.

On ſe fait ſaigner parce qu'on croit avoir trop de ſang, ou que le ſang trop épais ne coule pas facilement dans les vaiſſeaux. J'avoue volontiers que ſi l'embarras qui retarde la circulation, venoit ſeulement de la plénitude des gros vaiſſeaux, l'effet de la ſaignée ſeroit auſſi prompt que ſalutaire ; mais ces vaiſſeaux ne ſont ordinairement trop remplis, que parce que les extrêmités des fibres capillaires des artères & des veines ſe trouvent bouchées par les parties groſſières d'un ſang chargé d'humeurs viſqueuſes ; or, en les vuidant par la ſaignée, on ne lève pas l'obſtacle : bien plus, ſi le ſang qui reſte dans les gros vaiſſeaux, après la ſaignée, n'a pas aſſez de force pour rompre ces empêchemens, au lieu de remédier à la cauſe de l'inquiétude, on l'augmente ſenſiblement.

Ce malaiſe qu'on éprouve quelquefois, vient communément moins de

la ſurabondance du ſang, que de ſes mauvaiſes qualités, c'eſt-à-dire d'un ſang rempli d'humeurs viſqueuſes; effet néceſſaire des mauvaiſes digeſtions, de la pareſſe & du défaut d'exercice; mais on ne corrige pas ce vice du ſang par la ſaignée, parce qu'il eſt démontré, par les règles de l'hydraulique, que, quand on tire d'un vaiſſeau une liqueur compoſée de parties groſſières & de ſubtiles, ce ſont les plus ſubtiles qui ſortent les premières & en plus grande quantité: ce ne ſera donc pas la partie la plus viſqueuſe du ſang qui ſortira par la ſaignée, mais la plus raréfiée & la plus ſubtile. Cette vérité prendra encore un nouveau dégré de lumière, ſi l'on fait réflexion que, dans le cas propoſé, les parties les plus groſſières du ſang ſont aux extrémités des fibres des artères & des veines, d'où elles ne peuvent revenir pendant le peu de

temps que la veine eſt ouverte, pour ſortir & lever les obſtacles qui s'oppoſent à la circulation : la ſaignée ne fera donc que diminuer les parties les plus ſubtiles du ſang, parties dont la ténuité, la fluidité & le reſſort auroient été néceſſaires pour diſſoudre les autres parties viſqueuſes, & les faire ſuivre les voies de la circulation.

Qu'arrive-t-il enſuite ? Ce vuide occaſionné par la ſaignée, eſt bientôt rempli par les humeurs groſſières, & par le chyle mal élaboré, dont l'eſtomac eſt chargé ; enſorte qu'en peu de temps, d'une ſimple plénitude facile à diſſiper par les moyens que nous allons enſeigner, on eſt ſurpris de voir ſe former une maladie putride & ſouvent mortelle.

L'inquiétude qui vous allarme eſt occaſionnée, ou parce que vous avez mangé trop & mal digéré, ou parce

que vous ne prenez pas assez d'exercice : changez de régime, & en peu de jours vous verrez disparoître l'objet de vos craintes.

Mangez moins, & vous diminuerez insensiblement la masse du sang ; au lieu que la saignée agissant subitement, cause une révolution soudaine, souvent capable de produire des suites fâcheuses pour la machine.

Buvez plus d'eau que de vin, &, par ce moyen facile, vous laverez votre sang, vous le diviserez & vous lui rendrez sa fluidité naturelle.

Un exercice convenable ne contribuera pas peu à accélérer le mouvement des liquides, mouvement propre à pousser hors du corps, par la transpiration, les parties visqueuses du sang qui obstruoient les voies de la circulation. On peut aussi se procurer une partie des bienfaits de l'exercice, par les frictions sèches faites

avec de la flanelle, devant le feu, comme nous l'avons dit au Chapitre des Sécrétions.

Toute ſage que ſoit cette méthode, ſatisfera-t-elle la gourmandiſe, qui regarde comme autant de temps perdu les jours où elle ne raſſaſie pas ſa voracité ? Il eſt bien plus court de ſe faire tirer quelques livres de ſang, que de ſe réduire pour un certain temps au régime & à la diéte.

En général, la ſaignée faite ſans néceſſité & ſans préparation diminue le principe de la vie, affoiblit le tempérament, trouble la digeſtion par la grande perte des eſprits qu'elle occaſionne, & par conſéquent peut cauſer bien des maux : ceux qui ont coutume de ſe faire ſaigner de temps en temps, ſoit dans la crainte de quelques accidens, ſoit par pure habitude, feroient donc beaucoup mieux de ſe réduire à un régime exact, que de

recourir à un reméde, qui, en diminuant pour un temps le volume du ſang, n'en change pas les mauvaiſes qualités.

J'avertis cependant ceux qui ſont depuis long-temps dans cette habitude, de ne pas la quitter bruſquement: ils doivent s'y prendre avec prudence, & éloigner inſenſiblement chaque ſaignée. Ce n'eſt certainement qu'avec beaucoup de temps & de ſageſſe qu'on fait prendre aux humeurs leur cours ordinaire, quand on leur a ouvert un autre chemin.

On ne ſauroit croire combien il eſt dangereux de ſe faire ſaigner ſans s'être préparé par la diéte, ſur-tout quand on eſt ſujet à manger beaucoup. L'eſtomac chargé d'alimens ſuſpend tout à coup ſes fonctions au moment de la ſaignée; ce qui produit des étouffemens fâcheux, & ſouvent des léthargies mortelles. En vérité, il y a bien

de la maladreſſe de s'expoſer à mourir par précaution.

Qu'une perſonne ſe trouve mal en ſortant de table ; on court au Médecin & au Chirurgien : on en trouve d'aſſez ignorans, particulièrement dans le dernier genre, pour traiter l'accident de coup de ſang, d'apoplexie, & pour ſaigner en conſéquence d'une déciſion ordinairement hazardée : ce n'eſt cependant ſouvent qu'une indigeſtion. Hélas ! Où eſt le Docteur *Sangrado* * ? Son eau ſeule ſuffiroit, ou tout au plus un peu d'émétique, tandis que la perſonne meurt avec la ſaignée.

J'ai remarqué, en général, qu'il n'y a point de Peuple plus avide de remédes que le François, & plus facile à ſe laiſſer duper par la charlatane-

* Médecin qui ne preſcrivoit pour tout reméde que de l'eau. Roman de *Gilblas de Santillane*, par M. *le Sage*.

rie. Sa légéreté naturelle, ſource de tous ſes défauts, & même de ſes ridicules, le fait courir aveuglément après la nouveauté : tout eſt mode pour lui, juſqu'aux maladies & aux remédes. De tous les Peuples du monde, par exemple, les Européens ſont ceux qui ſaignent le plus, & les François ſont en Europe ceux chez qui cette opération eſt le plus en uſage.

Les Anciens ne ſaignoient point, ou très-rarement. Les Chinois ne ſaignent jamais. Sont-ils malades ? ils jeûnent. Les Amériquains ſeptentrionaux ne connoiſſent pas même la ſaignée. Quand ils ſe ſentent incommodés, ils vont dans des eſpèces d'étuves tranſpirer & ſuer abondamment, juſqu'à un certain dégré, & courent enſuite auſſi-tôt ſe plonger dans le Fleuve, quelque temps qu'il faſſe.

On aſſure que c'eſt le cheval de rivière, qu'on appelle l'Hippopotame, qui

qui a enſeigné aux hommes la ſaignée. Quand cet animal a trop de ſang, il ſe frotte contre un roſeau pointu, & s'ouvre ainſi la veine : pour la refermer, il ſe couche & ſe roule dans la boue. Voilà donc un des premiers Docteurs du genre humain !

Des médecines de précaution.

Malgré la répugnance naturelle que l'on doit avoir à prendre des préparations médicinales, on voit cependant tous les jours des perſonnes en ſanté ſe purger par précaution. Pour peu qu'elles ſoupçonnent de la plénitude dans l'eſtomac, il leur faut un purgatif, ſans faire réflexion aux ravages que les drogues corroſives, acides ou huileuſes, qui entrent dans ſa compoſition, vont faire dans ce viſcère.

Une médecine eſt pour l'eſtomac, même le meilleur, une indigeſtion forcée, capable de le fatiguer & de

l'énerver : priſe mal-à-propos & ſans préparation, elle peut le déranger pour long-temps, & occaſionner pluſieurs fauſſes digeſtions, dont les ſuites ſont ſouvent de la dernière conſéquence.

Toute médecine ſans néceſſité dérange l'économie animale, arrête les autres ſécrétions, & en particulier la tranſpiration inſenſible, la plus forte & la plus eſſentielle des évacuations. Il faut du temps pour rétablir l'ordre troublé par un reméde imprudemment pris : il arrive même ſouvent que les humeurs miſes en mouvement fermentent, & produiſent des maladies réelles & funeſtes.

Il eſt bien plus ſimple, plus naturel & plus ſage, quand on ſent ſon eſtomac chargé d'alimens ou d'humeurs, de ſe réduire à la diéte, de ne faire uſage que de nourritures légères & délayantes, de boire de l'eau

& de faire un exercice convenable. Par ce moyen, on attaque dans ſon principe le germe du mal, au lieu de le développer par les purgatifs.

Prendre une médecine, même par précaution, n'eſt donc pas une choſe indifférente; ſans contredit: on a donc toujours très-grand tort de la riſquer ſans avoir auparavant conſulté un Médecin éclairé, qui connoiſſe le tempérament du ſujet; mais comme c'eſt ordinairement par fantaiſie qu'on ſe purge, on ſe donne bien de garde de demander l'avis d'un homme prudent, qui oſeroit combattre notre caprice: qu'arrive-t-il? On prend une médecine ſans s'être diſpoſé par une diéte exacte, par des délayans, des rafraîchiſſans, &c; & l'on ſe trouve réellement malade pour avoir voulu éviter de le devenir.

Ce qu'il y a de ſingulier, c'eſt que ces mêmes perſonnes qui prétendent

être leur propre Médecin, afin de ne pas conſulter des gens éclairés, prennent ſans choix & ſans examen les drogues des plus vils Charlatans, & toutes les recettes populaires, malgré l'expérience qui dépoſe tous les jours ſur les tombeaux de l'imprudence contre leur efficacité. Chacun vante ſa tiſane royale, ſes paſtilles, ſes eaux eſſentielles, ſes pilules, ſes grains de vie, ſon ſel ſpécifique, &c ; & tous trouvent des dupes aſſez imbécilles pour acheter fort cher des remédes toujours incertains & très-ſouvent pernicieux. On fonde ſa confiance ſur les effets merveilleux de ces drogues ſur des perſonnes que l'on nomme, & qui contrediroient l'éloge ſi elles étoient préſentes. En ſuppoſant même que ces eſpèces de ſecrets euſſent produit de bons effets ſur quelqu'un de connu, on n'en a pas moins tort d'en faire uſage, parce qu'il eſt morale-

ment ſûr que l'on n'a pas le même tempérament, & que l'on n'eſt pas dans les mêmes diſpoſitions que la perſonne qui s'en eſt trouvée bien. Les conſtitutions des hommes ſont trop différentes les unes des autres, pour qu'il puiſſe y avoir un reméde général.

Il faut avoir vu de près des Empiriques pour avoir une idée de l'effronterie de cette eſpèce d'inſectes malfaiſans. Je fus ſurpris de rencontrer, il y a quelques années, chez un malade de ma connoiſſance, un homme à titre de Médecin, que je crus reconnoître : ſur les premières queſtions que je lui fis, il convint que nous avions étudié enſemble. Je le regardai fixèment, en levant les épaules ; il comprit ce qui ſe paſſoit dans mon ame : il ſortit en même-temps que moi, & me demanda ſi je n'étois pas fort étonné de le voir exercer la Médecine ; *très-fort*, lui répondis-je, &

très-ſcandaliſé. Après qu'il m'eut rapporté en gros, qu'au ſortir de ſes études, qu'il avoit faites on ne peut pas plus mal, il avoit eu bien de la peine à entrer dans l'état eccléſiaſtique, & à attraper une Cure des plus modiques ; que ſon Bénéfice ſuffiſant à peine au néceſſaire, il avoit cherché dans un vieux manuſcrit d'un de ſes oncles, qui avoit été autrefois Charlatan, deux ſecrets, dont les ſuccès ſur quelques-uns de ſes payſans l'avoient enhardi à venir chercher fortune dans la Capitale ; que pour en impoſer davantage il ſe donnoit auſſi pour expert dans la connoiſſance des urines ; qu'en ſix mois de temps il étoit parvenu à amaſſer une ſomme aſſez conſidérable;qu'enfin la Police l'ayant inquiété, il avoit trouvé un aſyle aſſuré chez M. le Duc de L***, contre ſes pourſuites : il me pria de ne point perdre ſa réputation : je

ne lui en fis pas la promeſſe, parce que je n'aurois pu ni dû la tenir : au contraire, je le démaſquai dans la maiſon où il s'étoit introduit, comme la plus grande bête, & le plus parfait ignorant que je connuſſe. Tout le changement que je trouvai dans ſon eſprit, c'eſt que de très-grand babillard, il étoit devenu au point d'en impoſer par ſon laconiſme. On fut aux informations, & l'on découvrit qu'il avoit fait périr, par ſes deux miſérables remédes, un nombre infini de perſonnes. Les plaintes parvinrent enfin juſqu'au Duc qui l'avoit retiré chez lui, & il fut chaſſé de la Capitale, comme il le méritoit. Juſqu'à quand la Police en ſouffrira-t-elle tant d'autres ?

Les vomitifs ſont aujourd'hui fort de mode. L'Antimoine, condamné *

* Avant le douzième ſiècle, l'Antimoine n'entroit que dans la compoſition du fard. Un Moine

autrefois par Arrêt du Parlement, ne se donnoit, après qu'il eut trouvé grace auprès des Magistrats, & même jusqu'au commencement de ce siècle, qu'à l'extrémité ; c'est-à-dire quand il ne pouvoit plus opérer au-

Allemand, nommé *Basile Valentin*, prépara ce minéral, & en vanta les vertus admirables pour toutes sortes de maladies, dans un ouvrage intitulé *Currus Antimonii triumphalis*. Malgré quelques succès qu'eurent ses préparations, on condamna l'usage de l'Antimoine par Arrêt du Parlement, l'an 1566, & *Besnier*, Médecin de la Faculté, en fut chassé en 1609, pour être contrevenu à cette défense. Sans doute que les dangereuses préparations de l'Antimoine, & le mauvais usage qu'on en faisoit, donnèrent occasion à cet Arrêt. Cependant ce vomitif fut reçu par autorité publique en 1637, & en 1650 on cassa l'Arrêt de 1566. La Faculté admit l'Antimoine dans son Antidotaire imprimé en 1637. Enfin le 29 Mars 1668, elle fit donner un Arrêt du Parlement pour en permettre l'administration aux Médecins. On rapporte que le Moine Valentin, s'étant apperçu des qualités purgatives de l'Antimoine qu'il préparoit, en mit dans les alimens de ses confrères, qui moururent tous ; d'où le nom d'Antimoine (contraire aux Moines) fut donné à ce minéral.

cun effet. A préſent, tout le monde en prend, même en ſanté, & ſouvent par ſa propre ordonnance. Il eſt vrai qu'on a trouvé l'art de le rendre preſqu'auſſi doux que l'ipécacuanha.

Il faut convenir que dans le ſiècle préſent, où la bonne chère & la pareſſe produiſent une ſurabondance d'humeurs & de glaires qui ſurchargent l'eſtomac, les vomitifs peuvent être très-ſalutaires dans certains cas, & avec les préparations néceſſaires; mais n'y a-t-il pas de l'imprudence à prendre, ſans conſeil, & ſouvent à contre-temps, une drogue violente, qui irrite l'eſtomac, briſe la poitrine, ébranle le cerveau, & qui par conſéquent eſt ſi pernicieuſe pour certains tempéramens? La raiſon pour laquelle l'Antimoine & tous les vomitifs fatiguent la poitrine, c'eſt qu'ils agiſſent, ſuivant Chirac, Tournefort, &c. plutôt par la contraction des muſcles du

diaphragme & de l'abdomen, que par celle des fibres du ventricule.

Que ceux qui ont envie de prendre les eaux & le lait, ne le faſſent pas ſans l'avis d'un Médecin habile & au fait de leur tempérament. Il n'y a point de remédes indifférens, pas même ceux qui paroiſſent les plus ſimples & les plus naturels. Je les avertis encore de ſuivre exactement le régime qu'on leur aura preſcrit, ſoit pour la quantité & la qualité des alimens, ſoit pour les exercices, ſoit pour le ſommeil, &c. Il vaudroit beaucoup mieux ne prendre aucun reméde, que de commettre la moindre imprudence pendant tout le temps qu'on conſacre à ſa ſanté.

Des lavemens pris en ſanté.

Le lavement eſt une eſpèce de reméde contre Nature. *Hérodote*, *Galien* & *Pline* * nous apprennent que

* Liv. 2. chap. 27.

les Egyptiens en ont fait uſage les premiers : ils le tenoient d'un certain oiſeau appellé *Ibis*, accoutumé à ſe faire des injections pour rendre plus facilement ſes excrémens. Des Ecrivains plus modernes en attribuent la découverte aux obſervations faites ſur la cigogne.

Les Chinois ne connoiſſent l'uſage des lavemens que depuis qu'ils ont eu communication avec les Médecins de Macao, ville bâtie par les Portugais dans la Province de Quanton. Sans les déſapprouver, ils les appellent *le reméde des Barbares*.

Il n'y a point de Pays en Europe où l'on prenne plus de lavemens en ſanté, qu'en France, ſur-tout dans la Capitale, chez les gens du bon ton. Combien de perſonnes s'imaginent être malades lorſqu'elles ont oublié d'en prendre un ou deux dans la journée ? Il me ſemble les entendre cal-

culer, avec l'*Argan* * de *Molière*, le dégré de leur ſanté, non ſur ce qu'elles reſſentent, mais ſur le nombre des *anodins* qu'elles ont pris pendant le mois.

On peut réduire les preneurs de lavemens en ſanté à trois claſſes.

Les premiers en font uſage par gourmandiſe, c'eſt-à-dire pour manger davantage ; quelle dépravation ! Souvent même la voracité ne s'en tient pas-là. Ne l'a-t-on pas vu prendre de l'émétique, afin de vuider plutôt le ſac ? Je ne déſeſpère pas de voir un jour s'introduire dans certaines maiſons la coutume établie chez les *Omaguas* **, Peuple qui habite les bords du *Maragnon*, de préſenter, avant le repas, une ſeringue à cha-

* Dans le *Malade imaginaire*, Comédie.

** *M. de la Condamine*, relation de ſon retour de *Quito*, par le *Maragnon*, dans l'Amérique méridionale, au Pays des *Amazones*.

cun des convives, dont on fait uſage avant de ſe mettre à table. Oh ! l'excellente précaution !

Les ſeconds les prennent pour avoir le teint frais ; c'eſt une des principales attentions des petits-maîtres & des femmes à prétentions.

Les derniers y ont recours quand ils s'imaginent être échauffés & conſtipés ; mais, en ſuppoſant leur crainte réelle, ne vaudroit-il pas mieux rétablir naturellement les évacuations par un régime doux, humectant & rafraîchiſſant, que de s'accoutumer ainſi à l'uſage d'un reméde qui ſoulage pour le moment, ſans attaquer la ſource du mal ?

En général, il y a toujours de l'imprudence, & quelquefois du danger, à faire une habitude journalière des lavemens. Combien n'y a-t-il pas de gens qui, par cet uſage trop fréquemment répété, en ſont venus au point

de ne plus aller à la ſelle ſans ce reméde incommode, malpropre & dèſagréable ?

Il y a encore une folie non moins pernicieuſe ; celle des gens qui veulent engraiſſer ; comme ſi la ſanté dépendoit de l'embonpoint ! C'eſt ſurtout dans les moyens qu'ils emploient ordinairement pour remplir leurs déſirs, qu'ils ſe trompent groſſièrement : ſans attendre que leur eſtomac ait fait ſes fonctions, ils le ſurchargent ſans ceſſe d'alimens ſucculens & en grande quantité ; qu'arrive-t-il ? Ce viſcère, n'ayant pas aſſez de forces pour digérer cette ſurabondance de nourriture, ne fait qu'un mauvais chyle, mal broyé & mal cuit, dont une partie, ne pouvant s'inſinuer par les veines lactées, eſt obligée de ſortir avec les gros excrémens : celle qui paſſe dans le ſang, étant groſſière & viſqueuſe, ne peut tourner en nourriture : elle eſt

donc forcée de s'échapper par les urines & les ſueurs, ou de s'arrêter dans les glandes & dans les vaiſſeaux capillaires, où elle cauſe des obſtructions funeſtes; enſorte qu'on périt miſérablement de maigreur & de beſoin, au milieu de l'abondance.

Enfin d'autres ſont fâchés d'engraiſſer; c'eſt ſur-tout la fureur des femmes à prétentions: elles ſont convenu que l'embonpoint donne des années, abſorbe les traits & maſque les charmes: auſſi combien ne ſont-elles pas attentives à le prévenir ou à s'en délivrer! Dans cette intention, celles-ci ſe refuſent les nourritures néceſſaires, & reſſemblent à des ſquélettes enluminés: celles-là mettent force vinaigre dans tout ce qu'elles mangent; & par-là ſe détruiſent l'eſtomac, ſans en paroître ſouvent à l'extérieur moins graſſes. Je connois une jeune perſonne, qui, par ce moyen, eſt par-

venue à ne pas digérer une aile de poulet, & qui eſt graſſe à faire peur. Qu'il eſt difficile de contenter les hommes ! Que le Ciel nous a rendu de ſervices, en ne nous laiſſant pas, ſur beaucoup d'objets, les maîtres du choix !

En finiſſant cet eſſai, je ne ſaurois trop recommander en tout la modération, germe & récompenſe de la vertu & de la ſanté : c'eſt la bouſſole de la vie ; rien de plus néceſſaire, puiſque Saint Paul la preſcrivoit même dans la ſageſſe : *ſapere ad ſobrietatem.* (Rom. 13. 3.)

Hæc ſi benè ſerves, tu longo tempore vives.
Sch. Salert.

FIN.

APPROBATION.

J'Ai lu, par ordre de Monſeigneur le Chancelier, un Manuſcrit ayant pour titre, *De la Santé*, & je crois qu'on peut en permettre l'impreſſion. A Paris, ce 13 Février 1762.

MACQUART, Cenſeur Royal.

PRIVILÉGE DU ROI.

LOUIS, par la grace de Dieu, Roi de France & de Navarre; A nos amés & féaux Conſeillers, les Gens tenans nos Cours de Parlement, Maîtres des Requêtes ordinaires de notre Hôtel, Grand-Conſeil, Prévôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils, & autres nos Juſticiers qu'il appartiendra; SALUT. Notre amé LAURENT DURAND, Libraire à Paris, Nous a fait expoſer qu'il déſireroit faire imprimer & donner au Public, des Ouvrages qui ont pour titre: *De la Santé*, *& Ecole Militaire*, S'il Nous plaiſoit lui accorder nos Lettres de Pervilège pour ce néceſſaires. A CES CAUSES, voulant favorablement traiter l'Expoſant, Nous lui avons permis &

permettons, par ces Préſentes, de faire imprimer leſdits Ouvrages, autant de fois que bon lui ſemblera, & de les vendre, faire vendre & débiter par tout notre Royaume, pendant le temps de ſix années conſécutives, à compter du jour de la date des Préſentes; Faiſons défenſes à tous Imprimeurs, Libraires & autres perſonnes, de quelque qualité & condition qu'elles ſoient, d'en introduire d'Impreſſion étrangère dans aucun lieu de notre Obéiſſance; comme auſſi d'imprimer ou faire imprimer, vendre, faire vendre, débiter ni contrefaire leſdits Ouvrages, ni d'en faire aucuns extraits, ſous quelque prétexte que ce ſoit, ſans la permiſſion expreſſe & par écrit dudit Expoſant, ou de ceux qui auront droit de lui, à peine de confiſcation des Exemplaires contrefaits, & de trois mille livres d'amende contre chacun des Contrevenans, dont un tiers à Nous, un tiers à l'Hôtel-Dieu de Paris, & l'autre tiers audit Expoſant, ou à celui qui aura droit de lui, & de tous dépens, dommages & intérêts; à la charge que ces Préſentes ſeront enregiſtrées tout au long ſur le Regiſtre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, dans trois mois de la date d'icelles; que l'impreſſion deſdits Ouvrages ſera faite dans notre Royaume & non ailleurs, en bon papier & beaux caractères, conformément à la feuille imprimée, attachée pour modèle ſous le contre-ſcel des Préſentes; que l'Impétrant

le conformera en tout aux Réglemens de la Librairie, & notamment à celui du 10 Avril 1725 ; qu'avant de l'expoſer en vente, les Manuſcrits qui auront ſervi de Copie à l'impreſſion deſdits Ouvrages, ſeront remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, ès mains de notre très-cher & féal Chevalier, Chancelier de France, le Sieur DE LAMOIGNON, & qu'il en ſera enſuite remis deux Exemplaires de chacun dans notre Bibliothéque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, & un dans celle de notredit très-cher & féal Chevalier Chancelier de France, le Sieur DE LAMOIGNON, & un dans celle de notre très-cher & féal Chevalier, Garde des Sceaux de France, le Sieur DE BERRYER; le tout à peine de nullité des Préſentes. Du contenu deſquelles, vous mandons & enjoignons de faire jouir ledit Expoſant ou ſes Ayans-cauſe pleinement & paiſiblement, ſans ſouffrir qu'il leur ſoit fait aucun trouble ou empêchement ; Voulons que la Copie des Préſentes, qui ſera imprimée tout au long au commencement ou à la fin deſdits Ouvrages, ſoit tenue pour duement ſignifiée, & qu'aux copies collationnées par l'un de nos amés & féaux Conſeillers Secrétaires, foi ſoit ajoutée comme à l'Original. Commandons au premier notre Huiſſier ou Sergent ſur ce requis, de faire, pour l'exécution d'icelles, tous actes requis & néceſſaires, ſans demander autre permiſ-

sion, & nonobstant clameur de Haro, Charte Normande, & Lettres à ce contraires; CAR tel est notre plaisir. Donné à Paris, le cinquième jour du mois de Mai, l'an de grace mil sept cent soixante-deux, & de notre Règne le quarante-septième. Par le Roi en son Conseil.

Signé LE BEGUE.

Registré sur le Registre XV. de la Chambre Royale & Syndicale des Libraires & Imprimeurs de Paris, N°. 613, fol. 294, conformément au Réglement de 1723. A Paris, ce 21 Mai 1762.

Signé VINCENT, *Adjoint.*

De l'Imprimerie de CHARDON, rue Galande, à la Croix d'or.